AIRAM FERNÁNDEZ

EL LIBRO DEL MÉTODO PALEO

100 días para salvar tu vida

Nutrición, ejercicio y hábitos saludables del método Paleo

AGUILAR

AIRAM FERNÁNDEZ

EL LIBRO DEL MÉTODO PALEO

100 días para salvar tu vida

Nutrición, ejercicio y hábitos saludables del Método Paleo

AGUILAR

SÍGUENOS EN

megustaleer

@Ebooks

@megustaleer

@megustaleer

Penguin Random House Grupo Editorial

A mis progenitores: mis abuelos y mis padres: sin sus días yo no tendría los míos.
A mis hermanos: sin vuestra compañía, mi día sería otro.
A mis amigos (ellos saben quiénes son): sin ustedes, no querría más días.
A Raquel: sin ti, no sería de día, sería de noche.

Introducción

Tienes en tus manos un reto: dedicar cien días a salvar tu vida. Puedes hacerlo. No importan tu edad, tu estado físico o si ya estás a medio camino en tu entrenamiento. Estos cien días serán un cambio total no solo de tu físico, sino de todo tu estado de salud y tu bienestar emocional.

En las páginas de este libro encontrarás una guía para mejorar tu salud a través del ejercicio y de un cambio de estilo de vida, incluida tu alimentación. Es la puesta en práctica del método Paleotraining.

El Paleotraining es el centro de mi investigación como fisioterapeuta, y de mi vida en general, y se basa en un esfuerzo por recuperar habilidad y movimiento, que es lo que realmente nos hace falta. Es una apuesta por volver a un estado natural de actividad frente al sedentarismo de nuestra sociedad.

No se trata de un cambio estético, sino de un reto para mejorar tu salud, tu bienestar y tu estado de ánimo.

El método Paleotraining

Quien dijo aquello de que «correr es decirle a mi cuerpo que lo quiero» sabía bien de lo que hablaba. Y obviamente se movía. Sin embargo, el ritmo de vida que nos hemos impuesto en los últimos tiempos implica casi siempre todo lo contrario. Hace tiempo que el ser humano olvidó cómo moverse o, mejor dicho, olvidó moverse. En gran medida esto se debe a que no tenemos realmente por qué: no nos falta agua, ni comida, ni seguridad, ni cobijo; además, conseguir esas cosas no requiere esfuerzo físico. Sin necesidades que cubrir, no hace falta movimiento.

Vivimos en una sociedad muy sedentaria donde la mayoría

de las personas no se mueven más que lo justo, sin preocuparse por las consecuencias que la inactividad tiene en su salud. Pero el ser humano de hoy no ha cambiado apenas la estructura y la biología que heredó de sus antepasados milenarios. En nuestros genes está la necesidad de movernos.

El Paleotraining consiste en un entrenamiento profesional pautado que nos lleva a un buen estado de forma y una mejora general de nuestra salud. Aúna el bienestar físico con el mental y nos devuelve un estado de tranquilidad genética. Sentirnos sanos nos hace felices, nos hace sonreír.

Debemos respetar el equilibrio natural de nuestros cuerpos, comiendo lo que hay que comer, haciendo ejercicio, estando en contacto con la naturaleza cuanto nos sea posible y manteniendo en general hábitos razonables.

No existen trabajos realizados en la línea que propone el método Paleotraining©. A la variedad de estímulos se añaden entrenamientos de fuerza, resistencia aeróbica, potencia aeróbica y anaeróbica, velocidad..., todos ellos movimientos puros de la función de desplazamiento y en ocasiones acompañados de la práctica de ejercicios. No existe nada parecido a día de hoy. Pero lo habrá y mientras tanto me conformo con los resultados que veo cada día en mí y en todos los «paleos» que lo practican.

VOLVER A NUESTROS ORÍGENES

El Paleotraining se inspira en el estilo de vida de nuestros antepasados cazadores-recolectores, de ahí el uso del concepto *paleo,* que significa «antiguo» en griego y está presente, entre otros muchos, en el término Paleolítico.

Hace siete milenios nuestros antepasados desarrollaban una actividad física en su rutina diaria mucho más alta que la que presenta la sociedad del momento actual. Era un magnífico programa de entrenamiento que dejó huella en sus restos óseos.

Recuperar los movimientos del hombre primitivo —correr, andar, cargar, tirar— y su dieta puede convertir nuestro día a día en una experiencia más gratificante y saludable. Gracias al Paleotraining podemos aprender a movernos correctamente

de nuevo, pero no solo eso: debemos aprender a comer de acuerdo con nuestras necesidades reales, algo tan fundamental que no deberíamos haberlo olvidado nunca.

Salud, rendimiento y descanso

En Paleotraining, nuestro mantra es «Evolución-Movimiento-Nutrición» y nuestro objetivo es la salud. El modelo de salud está en recuperar la postura, la movilidad, la silueta y los niveles normales tanto aeróbicos como anaeróbicos. Es decir, el modelo está en recuperar los patrones de nuestro estado natural. Y es que el ser humano tiene por naturaleza una postura erguida, una movilidad fluida, una silueta proporcionada.

Sin embargo, un buen rendimiento físico no es lo mismo que salud. A diario me encuentro con gente que lo que busca, por encima de todo, es mejorar su rendimiento, pero hay un punto de inflexión que hace que se diferencien el uno del otro. Es difícil marcarlo, pero existe un momento a partir del cual la búsqueda del rendimiento te hace alejarte de la salud y en los entrenamientos debemos identificarlo para conseguir nuestro objetivo de salud física y mental.

No debemos olvidar nunca que, para tener salud, es necesario gozar de tiempos de descanso; disminuir el tiempo de descanso va en contra del patrón de salud. Nuestro *hashtag* #Resttoprogress se refiere a eso: descansa para mejorar.

La energía de la tierra

El sol nos da calor y vitamina D, pero la tierra bajo los pies nos da comida y agua, una superficie para caminar, reptar, tirarnos y levantarnos; podemos jugar y extraer una energía que es eterna. Para mí el contacto con la tierra marca claramente la diferencia entre sentirme bien y no tan bien; entre tener poca o mucha energía; entre descansar o no cuando duermo.

No se puede absorber la energía de la tierra sin contacto directo con ella; no se puede obtener la energía del sol con la

camisa puesta; tampoco la que proviene del suelo con zapatos; ni la del mar en una piscina; no se puede obtener la energía de los árboles sin subirnos a ellos; no se puede vivir feliz y sano sin tocar la naturaleza. Lo ideal sería que nos ejercitáramos al aire libre, descalzos mejor, y que incorporásemos la relación con la tierra en nuestro día a día.

PALEODIETA: UN MODELO NUTRICIONAL SALUDABLE

Los modelos nutricionales tradicionales tenían menos azúcar añadido en los alimentos que los de hoy en día. Y al mismo tiempo incluían más fibra, proteínas y carbohidratos. Con respecto a las grasas, el cambio de la sociedad moderna hacia peor no es un tema de cantidad, sino de calidad.

Nuestra propuesta consiste en no comer más de tres veces al día. Cuando nuestro cuerpo está haciendo la digestión, sentimos menos necesidad de movernos, una situación que desemboca en el sedentarismo. Comer menos veces no implica pasar hambre, sino sentirnos mucho más activos.

Además, debemos reducir la ingesta de alimentos «nuevos», es decir, aparecidos en los últimos seis mil años de la evolución humana: cereales, lácteos, azúcares y aceites. Especialmente preocupante es el problema del azúcar. Es uno de los elementos nutricionales más consumidos en el mundo, quizá por el placer inmediato que aporta. Ha conquistado nuestro paladar, pero no le gusta a nuestro cuerpo. Tomemos el azúcar que nos proporcionan las frutas, verduras y tubérculos y movámonos para eliminar lo que nos sobra y nuestro cuerpo rechaza.

#BePaleo

Días del 1 al 100

Día 1
Vuelve a sentirte humano

Ha llegado el día del cambio, el día en el que por fin has decidido hacer caso a aquellos mensajes que llevan años en tu mente y cuerpo y hasta ahora habías desatendido:

Cambia.
Vuelve a sentirte feliz.
No puedes seguir así.

La felicidad está en la salud y esta lleva tiempo huyendo de ti. No te gusta lo que ves en tu figura, y te sientes sin energía por dentro. No has tenido el claro impulso de cambiarlo, ni el camino para lograrlo. Pero esta parálisis ha llegado a su fin. El camino comienza con un solo paso, y el tuyo, hoy, es simple: saber que vas a cambiar. El simple hecho de saberlo ya significa que te encaminas hacia la salud y la felicidad. Enhorabuena.

Para volver a sentirte feliz, debes volver a sentirte lo que eres: humano.

Y lo primero para sentirte humano es comportarte como tal. Vive como un humano, busca y replica sus comportamientos básicos: muévete, come y duerme como nuestra especie necesita y la energía volverá a ti sin que te des cuenta. Pronto lo entenderás.

. . . . . .

DESAYUNO

Batido de plátano y naranja
Dos huevos cocidos

ALMUERZO
Salmón al grill con espinacas y rodajas de mandarina y almendras[R1] [1]

CENA
Pollo estofado con cebolla, apio y batata[R2]
Ensalada verde con arándanos, nueces y aceite de oliva
Kiwi

Carrera paleo 25 min

Este entrenamiento está pensado como una sesión de media intensidad, en la que se combina la carrera con movimientos paleo. El reparto de los movimientos durante el tiempo total del entrenamiento es libre, pero, mientras corremos, debemos sentirnos «cómodos», para poder recuperarnos después de cada tanda de ejercicios. El tiempo entre las paradas para realizar los ejercicios es libre, así como el número de repeticiones, pero no debemos alcanzar la fatiga muscular en cada parada.

Al final de los veinticinco minutos debemos haber realizado, repartiéndolas de forma proporcionada y mientras corremos a ritmo suave:

- 75 sentadillas[E1] [2]
- 50 flexiones declinadas[E2]
- 25 escaleras paleo[E3]

Día 2
Trátate como si amaras tu cuerpo

Ya conoces la realidad. Ser conscientes de ello nos hace ganar fuerza a la hora de afrontar nuevos hábitos. Actúa como si te amaras, piensa que lo que comes no lo digiere y absorbe otra persona, sino tú. Si no descansas, quien se daña eres tú y, si no te mueves, quien se oxida eres tú.

Vive la vida, pero con conciencia de que nuestros actos nos curan o nos enferman.
Vive paleo.

Después de tu primer paso, viene el segundo. El cambio te sigue otorgando la responsabilidad de tu vida. Has de empezar a ser consciente de que eres el único responsable de lo que haces, de tu día a día, de tus hábitos y de que todo ello te afecta solo y exclusivamente a ti.

Tenemos que dejar de ser la única especie que se maltrata conscientemente.

. . . . . .

DESAYUNO
Lonchas de jamón ibérico
Una naranja
Un plátano
Té o café

ALMUERZO
Fajitas de lechuga rellenas de pescado[R3]

Ensalada verde (albahaca, rúcula, canónigos) con almendras, papaya y pasas
Dos frutas

CENA
Crema de tres verduras (brócoli, zanahoria y cebolla)
Pollo salteado con ajo al curry
Bol de rodajas de tomate y pepino con aceite de oliva y orégano
Melocotones picados con coco rallado

. . . . . .

Metabólico regenerativo mixto 100 / 25 min / 100

Este entrenamiento pertenece al grupo de sesiones de baja intensidad cardiovascular. Lo usaremos para recuperarnos de los días de mayor desgaste. Deberíamos sentir un nivel de esfuerzo del cincuenta al sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima. En esta ocasión correremos a ritmo suave durante veinticinco minutos, pero antes y después respectivamente completaremos:

- 100 Plank spider[E4]
- 25 Run
- 100 Superman[E5]

Día 3
Actúa por tu salud. Está en tu mano

La genética azarosa te predispone, pero son tus actos, tus hábitos, quienes transforman tu predisposición a enfermar. Nuestras acciones activan genes de salud o de enfermedad en función de nuestro estilo de vida.

No te engañes..., que no te engañen: la genética no prevalece sobre el entorno.

Nuestra genética actual nos ha llegado heredada de miles de generaciones y es en las dos últimas donde se están manifestando enfermedades que se achacan a los genes. Los genes se mueven de una manera mucho más lenta. Nuestra especie ya tenía genes para el cáncer y para el colesterol, pero es el estilo de vida actual el que los despierta. No te excuses, tu salud está en tu mano. Actúa.

Dale a tus genes un entorno humano y los genes que enferman se apagarán y jamás despertarán.

. . . . . .

DESAYUNO
Tortilla de espinacas y albahaca picadas
Aguacate picado con aceite de oliva y pimienta
Naranja
Té o café

ALMUERZO
Pechugas de pavo a la plancha con aceite de oliva y limón

Ensalada verde variada con dátiles y aguacate
Fruta de temporada

CENA
Ensalada con atún, romero, ajo, vinagre, lechuga, tomates cherry y aceite de oliva
Huevos cocidos rellenos de aceitunas, atún y mayonesa casera
Frutas del bosque mezcladas con zumo de limón y naranja, y gotas de miel

Tabata 3

Este sistema es uno de los que agruparemos dentro de los de alta intensidad. En esta ocasión, nos esforzaremos a nuestra capacidad máxima en ocho tandas de veinte segundos, descansando diez segundos después de cada una de ellas. Una vez realizadas las ocho tandas, descansaremos durante un minuto, y comenzaremos la misma secuencia para el resto de movimientos. En esta ocasión, haremos:

- Sentadas paleo[E6]
- Cuclillas[E7]
- Burpees[E8]

Día 4
Sal de tu zona de confort

Nuestros genes están diseñados de tal forma que el equilibrio y la salud se mecen en una cuna de pequeñas dosis de estrés. Los pequeños desequilibrios se denominan «hormesis». La hormesis da sentido a nuestros mecanismos de equilibrio, a nuestra llamada homeostasis.

Ganar en salud pasa por alejarnos del confort.

La salud necesita activar nuestros mecanismos de equilibrio ante aquello que nos estresa y, por tanto, desequilibra. Ofrecemos a nuestro cuerpo estímulos para los que no está preparado, pero para los que sí tenemos capacidad de responder. El quid de la salud reside en entender que necesitamos pequeñas dosis de estrés, de frío y calor, de falta de oxígeno, de acidez, de falta de glucosa... para que nuestros sistemas de salud funcionen; de lo contrario, estos se duermen y enfermamos debido a un exceso de confort.

Incorpora en tu día el frío y el calor, el hambre y la sed, el cansancio físico. Ello nos da la salud y regula nuestra felicidad.

. . . . . .

DESAYUNO
Revuelto con huevos, gambas, ajos y cebolla
Mezcla de arándanos y frambuesas, coco rallado, zumo de lima y gotas de miel
Té o café

ALMUERZO
Ensalada con aguacate, hojas verdes, pepino, zanahorias y manzana con aceite de oliva virgen, limón y menta
Pescado a la plancha
Mango

CENA
Brócoli, calabacín y patatas cocidas
Bistec de ternera a la plancha
Fresas

Metabólico de cambios: 6 × 3 min AN1 /1 min AE1

Este es un entrenamiento de media intensidad, es decir, que percibiremos un nivel de esfuerzo que oscilará entre un sesenta y cinco y un ochenta y cinco por ciento de nuestra capacidad máxima. Emplearemos cualquiera de las posibilidades de desplazamiento: correr, nadar, remar o caminar en la montaña. Para realizar un cambio de ritmo, tendremos que correr, caminar, nadar o remar durante tres minutos a dicho nivel de esfuerzo.

- Correr, remar, nadar, trekking

Día 5
Domina tú a la industria alimenticia

La industria alimenticia no sabe de fisiología, ni de las necesidades humanas; sabe de ingresos económicos, y poco más le importa. La televisión nos dice que debemos tomar leche con cacao para ser listos y rápidos, pero ello dista mucho de la realidad.

Azúcar, cereales, lácteos y productos procesados no son necesarios para la salud, para la inteligencia, para el éxito, para el rendimiento.

Aún hoy, el Dr. Kellogg influye más en la nutrición que Charles Darwin, lo que representa un problema para la especie humana. Existen tribus actuales cuyos patrones nutricionales los marca la despensa que el entorno propone, y no la televisión o la misma industria alimenticia que financia universidades. Hoy podemos asegurar que, de forma general, los alimentos y productos nacidos en la era neolítica y más en la moderna son productos ajenos a nuestra especie.

Ningún humano enferma por ausencia de cereales, lácteos, legumbres o azúcar.

. . . . . .

DESAYUNO
Tortilla con atún
Mandarinas
Té o café

ALMUERZO
Ensalada verde con manzanas picadas y con nueces
Filetes de atún a la plancha
Alcachofas al vapor con aceite de oliva y orégano

CENA
Crema de zanahorias y calabaza
Ensalada con queso fresco de cabra, tomate y rodajas de aguacate
Mango

Fuerza potencia 6 × 8 / 30 s / 1 min

Este sistema de baja intensidad trabaja la velocidad, es decir, que tendremos que hacer los gestos lo más rápido posible. Descansaremos treinta segundos antes de la siguiente serie. Algunos ejercicios son de autocargas y otros lastrados. Intenta ajustar las cargas para cumplir con las repeticiones indicadas. Si durante la ejecución de las series ves que no puedes cumplir con las repeticiones, disminuye el lastre o facilita el movimiento de autocarga, mediante cintas elásticas o apoyando las rodillas, como en el caso de las flexiones.

- Sentadillas con carga frontal
- Flexiones declinadas[E2]
- Dominadas con o sin salto

Día 6
Busca una afición: haz aquello que te guste

El equilibrio del cuerpo y de la mente humana reside en tener deberes y derechos, en tareas obligadas y voluntarias, en el trabajo y en el ocio. Realizar diariamente algo que nos gusta otorga control a nuestro día a día: «Hago lo que quiero, hago lo que deseo».

El ocio nos otorga la parte de libertad que todo ser humano necesita: un poco cuenta mucho.

Aunque supongan tan solo un rato al día, y parezca simbólico, estos sencillos momentos privados compensan en gran manera la rigidez de obligaciones a las que nos vemos sometidos. Además, una afición saludable atrae a otra y poco a poco uno se va construyendo un entorno saludable.

Siéntete libre en un día a día de cautiverio.

. . . . . .

DESAYUNO
Pechugas de pavo a la plancha con aceite de oliva y albahaca
Manzana
Té o café

ALMUERZO
Ensalada de espinacas con fresas
Carne asada
Frambuesas

CENA
Salmón a la plancha
Salteado de zanahorias con espinacas
Fruta
Nueces o nueces de macadamia

Regenerativo puro AE2 40 min

Este entrenamiento pertenece al grupo de sesiones de baja intensidad cardiovascular. Lo usamos para recuperarnos de los días de mayor desgaste. Deberíamos sentir un nivel de esfuerzo del sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima.

- Run

Día 7
Rodéate de gente con vidas sanas

El entorno moldea. Rodearte de gente tóxica normalmente resulta tóxico. Unirte a gente sana aumenta tu vínculo con la salud. El entorno hace mucha fuerza a la hora de determinar nuestros hábitos, nuestro estilo de vida. Pensamos que aunque nos rodeemos de gente no sana nosotros sí podemos serlo, pero en realidad esto es muy difícil.

La salud se pega.

Los cambios de hábitos, de estilo de vida, necesitan anclajes de ayuda, y el entorno lo es. Además, el hecho de crear vínculos sociales con personas con vidas sanas genera un constante flujo de nuevos conocimientos relacionados con la salud que benefician a tus nuevos hábitos.

Construye tu tribu en cualquier hábitat.

. . . . . .

DESAYUNO
Dos huevos cocidos
Batido de frutas con melón

ALMUERZO
Salmón marinado[R4]
Ensalada de col con tomates en rodajas y ajo picado, piña tropical con aliño de aceite de oliva, limón y orégano
Uvas

CENA

Pasta sin gluten (trigo sarraceno, batata) con verduras y marisco[R5]

Melocotón y piña

Interval a vueltas

Se trata de un sistema de entrenamiento de alta intensidad sin pausa, en el que realizaremos por vuelta el número de repeticiones indicado en cada ejercicio. Lo repetiremos diez veces y sin descanso entre las vueltas.

- 10 Zancadas[E9]
- 10 Burrolls[E10]
- 10 Plank escalador[E11]
- 10 Escalador rana[E12]

Día 8
Márcate un reto que hoy sea imposible

El proceso de incorporación de nuevos hábitos a tu vida empieza por el día que decides hacer uno o varios cambios. Hoy. A partir de ahí, debes transformar poco a poco ese o esos cambios en hábitos; para eso solo necesitas depositar la confianza en ellos, con disciplina, coherencia y repetición.

No esperes más. Márcate un reto desde el principio, no dejes que pase el tiempo. Imagínate haciendo aquello que hoy no puedes.

Convertir un cambio en hábito, es decir, que una acción voluntaria pase a ser involuntaria, necesita aproximadamente unos tres meses de repetición. Una vez instaurado el hábito, debes ir a por el reto que fidelice, que necesite ese hábito, para poder conseguirlo. Pero debes hacerlo desde el mismo momento en que impones ese cambio. Los primeros pasos dentro de un cambio deben ir acompañados de una visualización de ti mismo haciendo algo que hoy te resulta imposible, pero que, a través de cambios que se reviven en hábitos, se convertirá en posible.

Paleo te da la confianza y la autonomía de sentirte capaz de lo imposible.

. . . . . .

DESAYUNO
Revuelto de gambas, ajos y setas
Manzana en rodajas
Té o café

ALMUERZO
Ensalada verde con pollo y melón picado
Frutas tropicales, con zumo de lima, y menta y gotas de miel

CENA
Solomillo de ternera
Batata cocida con zanahoria rallada[R6]
Bol de fruta seca y frutos secos

Classic paleo 5

Se trata de un sistema de media intensidad con pausa, en el que realizaremos cinco series de cuarenta segundos de carrera al ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima y veinte segundos de un ejercicio paleo en una intensidad ligeramente inferior a la carrera, en este caso Surfers. Al finalizar la serie descansamos un minuto y comenzamos con la siguiente vuelta, hasta que hagamos un total de cuatro.

- Sentadas paleo
- Sentadillas con salto[E14]
- Paladas[E15]
- Flexiones roll[E16]
- Escalador[E17]

Día 9
Enriquécete por dentro

Actuamos de forma incoherente y nos creemos más listos que la madre naturaleza, pero no lo somos. Fumamos, no dormimos y bebemos alcohol, y luego tomamos botes de vitaminas creyendo compensarlo. No te intoxiques..., es más fácil. Enriquece tu piel con lo que comes y bebes. Trata de no tener que contrarrestar los malos hábitos con vitaminas y antioxidantes.

No podemos compensar los malos hábitos.

Ten una vida oxigenante y no te hará falta compensarla. No fumes, no bebas alcohol, no te mediques sin necesidad, no introduzcas tóxicos en tu cuerpo. No eres una central de desintoxicación que puedas poner en marcha y no apagar nunca.

Comer y beber alimentos y no productos procesados es la más intensa herramienta de enriquecimiento de tu cuerpo y de tu mente.

. . . . . .

DESAYUNO
Burrito paleo[R7]

ALMUERZO
Ensalada verde con albahaca, arándanos y frambuesas mezcladas con almendras
Pescado al horno con cebolla

Fruta de temporada

CENA
Ensalada con aguacate y espárragos
Bicuda o atún a la plancha
Fruta de temporada

Metabólico de cuestas plus 6 × 30 + 1 min AN1 subida / 2 min AE1 bajada

Se trata de un sistema de media intensidad con pausa mixto para el que buscaremos una cuesta que tardemos al menos un minuto en recorrer. Antes de iniciar la subida, realizaremos treinta repeticiones, diez burpees y veinte escaladores, tras los que comenzaremos a subir la cuesta a una intensidad personal del ochenta por ciento aproximadamente. El tiempo de subida es de un minuto, tras el que iniciaremos la bajada a ritmo muy suave durante dos minutos. Regresaremos bajando hasta el punto de salida y comenzaremos de nuevo con la siguiente serie de ejercicios y carrera en cuesta hasta llegar a un total de seis series.

- 30 repeticiones
- 10 Burpees[E8]
- 20 Escalador[E17]

Día 10
Cómete la yema del huevo

Los huevos son uno de los alimentos de origen animal más útiles que existen. Se mantienen a temperatura ambiente dos semanas con facilidad. Son comestibles los de casi todas las especies conocidas. Aportan un alto contenido en proteínas de gran valor biológico (ocho gramos por huevo, con una especial presencia de aminoácidos ramificados), así como grasas saturadas (dos gramos), poli y mono insaturadas (cuatro gramos) en una proporción saludable.

Si Dios hubiera querido un huevo sin yema, lo habría hecho así.

En la yema es donde reside el peso de micronutrientes del huevo: minerales como el calcio (el noventa por ciento reside en la yema) y el hierro (noventa y tres por ciento en la yema) y vitaminas hidro (B, B12, y K) y liposolubles (A, D, E). Contiene doscientos miligramos de colesterol. Pero no temas, el nuestro apenas aumenta por su ingesta, tan solo un dos por ciento.

Come huevos a diario si lo necesitas, tu colesterol no aumentará por ello. Además, sin colesterol, moriríamos.

. . . . . .

DESAYUNO
Tiras de pollo a la plancha con orégano y aceite de oliva
Huevos cocidos
Té o café
Fruta

ALMUERZO
Ensalada de aguacate, coco y pasas
Hamburguesas caseras[R8]
Mango

CENA
Crema de cuatro verduras
Filetes de corvina a la plancha con ajo picado
Fruta de temporada

Regenerativo puro 40 min AE2

Este entrenamiento pertenece al grupo de sesiones de baja intensidad cardiovascular. Los usamos para recuperarnos de los días de mayor desgaste. Debemos sentir un nivel de esfuerzo del sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima.

- Correr, remar, nadar, trekking

Día 11
Escucha a tu cuerpo: sigue tus impulsos

En muchas ocasiones, a lo largo del día, nuestro cuerpo nos envía señales en forma de diferentes impulsos, como ganas de descansar, ganas de movernos, ganas de abrazarnos. La vorágine de obligaciones a las que nos vemos sometidos nos ciega y nos impide sentir dichos estímulos con la intensidad necesaria para empujarnos. Pero debemos seguir este tipo de llamadas homeostáticas, de equilibrio, que piden con sabiduría innata que hagamos aquello que nuestro cuerpo necesita para encontrar paz y salud física y mental.

Nuestras necesidades no tienen horario.

La sofisticación de nuestra vida y de nuestro entorno nos conduce casi con obligatoriedad a buscar recompensas que en ocasiones son demasiado complejas. Nuestros genes no las necesitan, y gritan con fuerza para que busques estímulos sencillos: «Muévete»... «Descansa»... «Bebe agua»... «No comas». Escucha a tus genes. Sigue sus impulsos. Son muy sabios.

Hasta hace nada, el ser humano actuaba por necesidad e instinto, y los condicionamientos sociales apenas nos afectaban. Hoy nos encontramos en un cautiverio psicosocial que nos obliga a comportarnos como *zooman:* un hombre que vive de forma antinatural, enjaulado en un mundo que no le pertenece, como los animales en los zoológicos. Es el hombre no humano.

DESAYUNO
Macedonia de frutas
Huevos cocidos
Té o café

ALMUERZO
Bistec de ternera a la plancha
Ensalada verde con nueces, papaya, fresas, jamón ibérico y tomate

CENA
Pechugas a la plancha
Verduras al wok (calabaza, zanahorias, brócoli)
Macedonia de frutas

TTO

Es un sistema de alta intensidad sin pausa que consiste en realizar en el menor tiempo posible diez repeticiones de cada uno de los movimientos, a continuación nueve, luego ocho, y así sucesivamente hasta llegar a una repetición de cada uno de los movimientos.

- Burpees[E8]
- Escaleras paleo[E3]
- Sentadas paleo[E6]

Día 12
Compite contra la mejor versión de ti mismo

Sabes de la importancia de moverte, de entrenar casi a diario para sentirte y estar sano, para sentirte y estar feliz. Pero no confundas el entrenamiento con una competición. La vida ya es suficientemente competitiva como para añadir aún más competencia a tus hábitos. No tienes que ser más rápido ni más fuerte que nadie para mejorar. Solo necesitas ser más que tu mejor versión, esa que ya no lo es tanto, pues la acabas de vencer. Si además lo haces en grupo, sentirás cómo la fuerza de la tribu te ayuda, sin juzgarte, sin presionarte.

Querer ser mejor que ti mismo es lo poco que necesitas para mejorar.

Generar fuerzas desde ti mismo y no desde la agotadora competencia con los demás disminuye el nivel de exigencia social ejercida desde casi todos los campos de la sociedad.

La tribu empuja, no compite.

. . . . . .

DESAYUNO
Revuelto de huevos con jamón ibérico y aguacate picado
Manzana y nueces
Té o café

ALMUERZO
Verduras a la plancha (zanahorias, pimientos, berenjenas,

calabacines, tomates)
Solomillo de cerdo a la plancha
Rodajas de papaya y de mango

CENA
Gazpacho
Tacos de atún a la plancha con ajo y perejil
Naranja

Carrera fifty-fifty 40 min

Este es un sistema de media intensidad sin pausa, en el que combinaremos nuestra capacidad de desplazamiento con ejercicios paleo. En este caso distribuiremos el tiempo en veinte repeticiones de dos minutos, en las que empezaremos corriendo un minuto y dividiendo el otro en treinta segundos de Zancadas caminando y treinta segundos de Escalador runner. De esta manera completaremos los cuarenta minutos que requiere el sistema.

- Run
- Zancadas caminando[E18]
- Escalador runner[E19]

Día 13
Acércate a las grasas

Hemos sido sensibilizados durante los últimos cuarenta o cincuenta años para permanecer alejados de las grasas, sobre todo de las animales. En concreto, desde que Ancel Keys publicara su *Estudio de los siete países* y tanto él como la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) difundieran sus postulados al mundo entero, indicando que debíamos reducir nuestra ingesta de grasas para huir de las patologías cardiovasculares. Pero hoy ya podemos asegurar que tales afirmaciones estaban muy alejadas de la realidad y de la salud. El miedo a las grasas generó un aumento de la ingesta de hidratos de carbono a través de los azúcares y harinas refinadas y, con ello, un aumento del peso y de la patología cardiovascular.

Si quieres perder grasa, come grasa. Gestionamos mucho mejor el exceso de grasa en nuestra dieta que el exceso de azúcares.

Cuando nuestra ingesta de glucosa se reduce, nuestro cuerpo pone en marcha una serie de mecanismos para ahorrar la glucosa que tenemos, como pueden ser una mayor sensibilidad a la insulina a corto plazo, la gluconeogénesis o un aumento de FAT/CD36 (transportadores de ácidos grasos).

Nuestros genes necesitan grasas, animales y vegetales. Hemos sido en toda nuestra existencia grandes comedores de grasa. No cambiemos nuestra necesidad.

DESAYUNO
Dulce paleo[R9]
Rodajas de melón

ALMUERZO
Verduras al vapor
Pescado frito con patatas fritas en aceite virgen extra
Rodajas de naranja con canela y miel

CENA
Ensalada verde con nueces de macadamia y fruta en rodajas
Pechugas de pavo o pollo a la plancha
Fruta

200 REST / 90 min

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa, en el que realizaremos veinte repeticiones de los cinco ejercicios, secuencia que volveremos a repetir, sin descansar, nada más terminar la anterior. Tras realizar las doscientas repeticiones, correremos noventa segundos en AE2. A esto le daremos tres vueltas. En este caso haríamos veinte Cuclillas, veinte Plank spider, veinte Saltos verticales, veinte Flexiones, y veinte Superman, después de lo cual, sin pausa, volvemos a repetir la misma secuencia. Una vez realizadas las dos series corremos noventa segundos en AE2, y lo mismo haremos con la segunda y tercera vuelta.

- Cuclillas[E7]
- Plank spider[E4]
- Salto vertical[E20]
- Flexiones[E21]
- Superman[E5]

Día 14
Come carne, pero carne libre y sana

El ser humano es omnívoro, es decir, nos alimentamos de una parte animal y otra vegetal. Debemos nutrirnos desde estas dos fuentes. Nuestra fisiología forjada de esta forma mixta así lo asegura, pero también debe importarnos aquello que coman los animales que ingerimos, pues al igual que nosotros respondemos con salud al comer salud, lo mismo les ocurre a los animales. Las vacas son herbívoras, no granívoras, comer carne de vaca es saludable si esa vaca ha comido hierba y pastado libre, si le ha dado el sol y si no ha sido hormonada para crecer más rápidamente.

La carne es saludable si el animal del que la obtenemos ha vivido y comido de forma natural. De lo contrario, es preferible no comerla.

Una vaca que ha comido hierba genera una carne rica en grasas omega 6 en la proporción idónea para el hombre. Además, esta carne tendrá grasa sana infiltrada en la musculatura, la cual beneficia nuestro sistema hormonal, inmune e inflamatorio.

La evolución nos ha convertido en lo que somos: nosotros, omnívoros; ellas, herbívoras.

. . . . . .

DESAYUNO
Batido de frutas variadas
Huevos cocidos

Té o café

ALMUERZO
Palitos de zanahorias, pepino o apio en salsa guacamole
Salteado de verduras con gambas
Fruta

CENA
Pollo y verduras al horno
Fresas con naranja y canela

Metabólico intenso mixto

Este es un sistema en el que vamos a mantener una intensidad elevada de desplazamiento durante un prolongado tiempo de diez minutos, tras el cual nos recuperaremos en movimiento durante dos minutos. Esta secuencia la repetiremos dos veces más.

- 3 × 10 min AN1 / 2 min AE1
- Run

Día 15
Toma el sol quince minutos al día

Vivimos del sol. Y no podemos olvidarnos de ello. El sol es la única forma que tenemos de activar la vitamina D que genera nuestro hígado. Hoy existe una carencia universal de vitamina D, y esta es una vitamina liposoluble básica para la estabilidad de nuestros genes.

Hoy en día existe más cáncer de piel por ausencia de vitamina D que por exceso de sol.

La vitamina D tiene receptores a nivel del núcleo celular. Esto afecta directamente a nuestro ADN. Tomar quince minutos de sol al día garantiza nuestra necesidad de esta vitamina.

Poder correr al sol fue una de nuestras ventajas como cazadores. Sabemos termorregular y, además, lo necesitamos.

. . . . . .

DESAYUNO
Huevos cocidos
Almendras
Ciruelas pasas

ALMUERZO
Ensalada con pollo
Verduras al vapor con nueces tostadas, aliñadas con limón y aceite de oliva
Fruta

CENA
Salmón al horno
Champiñones y espárragos salteados con rodajas de aguacate
Ensalada con fruta

. . . . . .

Huracán 4

Es un sistema de alta intensidad con pausa que consiste en realizar cada ejercicio durante un minuto sin descansar entre este y el siguiente. Es decir, realizaremos cinco minutos de trabajo descansando un minuto al final, antes de empezar la siguiente vuelta. En este caso, al tratarse de un Huracán 4, repetiremos el trabajo cuatro veces.

- Burrolls[E10]
- Escalador[E17]
- Hombro a hombro[E22]
- Sentadas paleo[E6]
- Back roll a 2[E23]

Día 16
Dedícate parte del día

Elige unos treinta minutos al día para realizar aquello que te guste o necesites, busca un horario fácil para ello y hazlo. Que nadie te saque de él. Puedes utilizarlo para moverte, para preparar la comida de varios días, para leer información que te interese...

El estrés vive con nosotros. No consiste en no tenerlo, sino en contrarrestarlo.

Darte esos minutos te hace mantener el control sobre tu vida. Diez minutos son suficientes para ofrecernos un estímulo de tranquilidad a nuestro sistema de estrés. Nos hacen sentir dueños de nosotros y de nuestro tiempo, y simplemente así ya disminuyen el estrés y sus consecuencias.

Conocemos la importancia del estrés, sabemos cómo nuestros antepasados siempre respondían ante él de forma física, controlaban sus acciones diarias y tenían tiempo para ellos. Repliquémoslos.

. . . . . .

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] con leche de avellana

ALMUERZO
Ensalada de atún, tomate, lechuga, endivias, aceitunas, nueces
Hamburguesas caseras de ternera a la plancha
Rodajas de mango y naranja

CENA
Pollo asado con brócoli y zanahoria al vapor
Nueces de macadamia

. . . . . .

Lucy

Se trata de un sistema de alta intensidad con pausa, en el que realizaremos diez series de un minuto alternando los movimientos paleo a una intensidad del ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima, descansando quince segundos. Daremos dos vueltas, recuperando durante un minuto entre ellas.

- Animal walk[E24]
- Salto a caja[E25]
- Animal run[E26]
- Surfer[E27]
- Animal walk
- Flexiones de hombro[E28]
- Animal run
- Bubu[E29]
- Animal walk
- Salto rana[E30]

Día 17
Inicia hábitos saludables

Una de las principales causas de obesidad y morbilidad en el mundo es nuestro comportamiento. Iniciar hábitos saludables tan simples como ir a trabajar en bici o caminando pone en marcha una cadena de cambios que tienes que adoptar para mejorar uno de los tres pilares: entorno, comportamiento y homeostasis personal.

No podemos tratar la enfermedad con medicinas, la curación está en los hábitos y en nuestro entorno, que ha de volverse humano.

Algunos pequeños hábitos generan un comportamiento más humano, que poco a poco va calando de manera vitalicia, aportando un gran beneficio a nuestro estado de salud y evitando la enfermedad.

Somos nuestros hábitos, no nuestros cambios temporales. Las operaciones bikini nos matan, nos enseñan estilos de comportamiento que no son cómodos para nuestra forma de vida actual; debemos introducir los cambios como pequeñas modificaciones que van contagiando unas a las otras. Tenemos que crear un ambiente «saludogénico».

DESAYUNO
Tiras de pollo a la plancha
Aguacate en rodajas
Kiwi

ALMUERZO

Verduras al vapor
Atún a la plancha con mojo verde[R11]
Fruta a elección

CENA
Crema de calabacín, zanahorias, calabaza y puerros
Pollo a la mostaza y miel[R12]

. . . . . .

Carrera paleo 40 / 200

Se trata de un ejercicio de baja intensidad en el que combinamos la fatiga con el entrenamiento metabólico. Durante cuarenta minutos, realizaremos doscientas repeticiones distribuidas de la manera que queramos mientras corremos, es decir, no está estipulado el número de repeticiones que debamos hacer en cada parada, al igual que no están fijados los minutos que debamos estar corriendo entre parada y parada; lo que sí debemos hacer es correr a una intensidad del sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima.

- 100 Zancadas caminando[E18]
- 50 Burpees rana[E31]
- 50 Sprint 5 metros[E32]

Día 18
Cada vez convivimos con más vejez, pero con menos salud

Hemos cambiado nuestros hábitos de vida. Nos sobrealimentamos, nos movemos poco, respiramos aire contaminado, nos automedicamos con fármacos que nos calman los síntomas pero nos enferman a la larga. Los nuevos hábitos del hombre moderno enferman a la especie. La hacen más resistente en el tiempo, pero el ser humano perdura sin salud, mantenido por la medicina actual, que trata síntomas sin tener en cuenta al individuo. Alcanzamos los ochenta, noventa años con facilidad, pero una vez cumplidos los cincuenta ya necesitamos pastillas que silencien nuestros males. Morimos enfermos, sin calidad de vida, casi siempre deseando habernos ido mucho antes.

La esperanza de vida aumenta cada vez más, pero ¿lo estamos haciendo bien? Estamos muriendo más enfermos.

Saber esto nos hace tomar conciencia de que estamos actuando en contra de la madre naturaleza y de que estamos despilfarrando los avances médicos que nos salvan la vida, pues estos nos curan, pero no nos están diciendo por qué enfermamos.

Antes ya moríamos viejos. La higiene y la penicilina han mejorado la media de mortalidad, pero ahora no solo morimos más viejos, también morimos más enfermos. Cada vez convivimos con más vejez, pero con menos salud.

DESAYUNO
Lonchas de jamón ibérico
Dos huevos revueltos con ajos
Rodajas de sandía

ALMUERZO
Lomo de cerdo a la plancha
Patatas hervidas con laurel y aderezadas con aceite de oliva
Ensalada de frutas

CENA
Verduras a la plancha (tomate, zanahorias, berenjenas, calabacín) con vinagre balsámico
Tiras de ternera a la plancha

Regenerativo puro

Se trata de un sistema puramente metabólico de baja intensidad, sin pausa, en el que deberemos correr durante treinta y cinco minutos a una intensidad personal entre el sesenta y el setenta por ciento de nuestra capacidad máxima.

- Run 35 min AE2

Día 19
Eres un humano: vive como tal

El ser humano está diseñado para un determinado comportamiento: moverse y gastar unas cincuenta kilocalorías por kilogramo diarias, comer como un omnívoro, contactar con la naturaleza, dormir por la noche, vivir durante el día. De lo contrario, enferma y es infeliz. Si nos ocurre esto, debemos modificar nuestro estilo de vida y recuperar nuestra vida sana y plena; pero intentar reparar los daños con la medicina sintomática y a base de planes de emergencia como dietas y programas de entrenamiento exprés no es la solución. Eso no nos cura, nos salva la vida momentáneamente con un coste en nuestro nivel de salud.

La medicina actual nos proyecta en un modelo de vejez eterna y enferma.

El ser humano es eso, ser humano, no podemos comportarnos como lo que no somos; veríamos extraño a un mono que no se comportara como un mono. ¿Lo imaginamos sentado en un sofá con un refresco en la mano y fumando? ¿Y por qué al ser humano sí? Si nos comportamos como Zooman, moriremos como Zooman.

Las claves de la salud son simples: vive de forma natural, de forma humana. Nada más.

. . . . . .

DESAYUNO
Jamón ibérico con tomate, ajo y aceite de oliva

Dos frutas

ALMUERZO
Pollo al horno
Ensalada con aguacate y huevo cocido
Manzana

CENA
Verduras al horno: zanahorias, batata, calabaza, tomate, calabacín y cebolla
Carne picada salteada con cebolla y perejil

Potencia 8 × 8 / 30 s

Este sistema de baja intensidad trabaja la velocidad, es decir, debemos hacer los gestos lo más rápido posible. En este caso, empezamos por las Sentadillas con carga frontal, de las que realizaremos ocho repeticiones, después de las cuales descansaremos veinte segundos. Esto lo repetimos ocho veces, descansando un minuto al final de las ocho series. Repetiremos la misma secuencia con las Flexiones de hombro.

- Sentadillas con carga frontal[E33]
- Flexiones de hombro[E28]

Día 20
Descansa tu mente

Nuestro cerebro consume el sesenta por ciento de nuestra energía diaria. Y, por ello, debe descansar. El nivel de actividad mental al que estamos sometidos nos ha hecho esclavos de estimulantes artificiales para estar más tiempo despiertos, como bebidas azucaradas con estimulantes a base de cafeína, taurina, etc. Diez minutos de descanso mental y físico durante el día son un energizante mayor que varios cafés. Además, así no acidificamos nuestro pH.

Cierra los ojos 10 minutos en cualquier sitio, abstráete del entorno, cierra los oídos, y recupera energía.

Todos los seres vivos actúan, para mantener la energía, con pequeños descansos durante su tiempo de vigilia. Comportémonos como tales. Actuemos como está escrito en nuestra fisiología. Sustituir esta necesidad con cafés y azúcar rompe reglas naturales y tiene malas consecuencias.

No necesitamos estimulantes para tener actividad y energía. Busca la energía en la luz y en el descanso.

. . . . . .

DESAYUNO
Pechugas de pollo o pavo a la plancha
Tortas de huevo y harina de almendras con miel
Dos plátanos

ALMUERZO

Espaguetis de batata con marisco[R5]
Fruta

CENA
Calamar a la plancha
Ensalada de col y zanahoria con aceite de oliva y nueces tostadas

. . . . . .

2 × 200 rest / 90 s AE1

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa, en el que realizaremos veinte repeticiones de los cinco ejercicios, secuencia que volveremos a repetir, sin descansar, nada más terminar la anterior; tras realizar las doscientas repeticiones, correremos noventa segundos en AE1. A esto le daremos tres vueltas. En este caso haremos: veinte Zancadas, veinte Push press, veinte Escaleras paleo, veinte Plank spider y veinte Giros, después de lo cual, sin pausa, volveremos a repetir la misma secuencia. Al final de las dos series correremos noventa segundos en AE1, haciendo lo mismo con la segunda y tercera vuelta.

- Zancadas[E9]
- Push press[E34]
- Escaleras paleo[E3]
- Plank spider[E4]
- Giros[E35]

Día 21
Busca no necesitar azúcar

El azúcar de mesa, la sacarosa, es un carbohidrato. Se estructura como un disacárido, es decir, dos moléculas de monosacáridos: una de fructosa y otra de glucosa, los dos glúcidos más simples que existen, y que en los últimos cien años se han convertido en una constante de nuestra nutrición. En la naturaleza se encuentra en un veinte por ciento del peso de la caña de azúcar y en un quince por ciento del peso de la remolacha azucarera, de la que se obtiene el azúcar de mesa. La miel también es un fluido que contiene gran cantidad de sacarosa parcialmente hidrolizada. Del azúcar de la caña a la sacarosa hay catorce pasos químicos, entre los que destaca la clarificación con cal.

Funciona como una droga. De hecho lo es. Nuestro cerebro reclama la misma cantidad al día siguiente, o lo que es peor, un poco más.

Hemos acostumbrado a nuestro cuerpo y mente a depender del azúcar para tener energía, para estar despiertos, para disponer de vitalidad, y no nos damos cuenta de que esta produce justo el efecto contrario. La sacarosa, o azúcar de mesa, estimula con potencia nuestra energía de forma rápida, pero también a corto plazo, y genera inmediatamente una bajada de la misma, obligándonos a ingerir más azúcar de nuevo.

El ser humano siempre ha comido glucosa y fructosa, pero nunca de forma aislada, de forma refinada, siempre dentro de un alimento: una fruta, una verdura o un tubérculo.

DESAYUNO
Aguacate con aceite de oliva y pimienta negra
Manzana
Té o café

ALMUERZO
Revuelto de tres huevos con gambas, puerro y piñones

CENA
Pollo al wok con verduras
Ensalada de albahaca, tomate y aguacate
Un kiwi

Brutus doble

Es un sistema de alta intensidad sin pausa que consiste en completar en el menor tiempo posible una pirámide en parejas inversas de diez repeticiones a una repetición y de una a diez repeticiones de dos ejercicios paleo. En este caso, cogeremos la primera pareja para que la ejecución sea la siguiente: diez Sentadas paleo / un Burpee, nueve Sentadas paleo / dos Burpees, ocho Sentadas paleo / tres Burpees y así hasta llegar a una Sentada paleo / diez Burpees. Descansaremos un minuto y repetiremos la misma ejecución con la siguiente pareja.

- Sentadas paleo[E6] / Burpees[E8]
- Plank spider[E4] / Sentadillas[E1]

Día 22
Savasana te sana

Si necesitas yoga, esta es la postura básica. La fisiología humana se ha forjado en la actividad y el descanso, en la vigilia y el reposo, en la actividad cerebral y la meditación. No pensar en nada era parte inherente de nuestra vida, pues en muchos momentos no había efectivamente nada que hacer. Y aprendimos a disfrutar de ello, aprendimos a necesitarlo.

En ocasiones necesitamos no hacer nada, no pensar en nada en algún momento del día, evadirnos durante unos instantes al día, y así encontrar el equilibrio. La postura Savasana es la más idónea.

Hoy la mente no descansa, no deja de pensar, de preocuparse por el siguiente minuto, y de hacerlo por cuestiones que en ningún momento atentan contra nuestra integridad como humanos, grupo o especie, que es lo que debería ser nuestra única preocupación. Esa constante actividad cerebral desgasta el cerebro y nos hace perder capacidad mental, agilidad cognitiva. Nos roba incluso vitalidad.

Cinco minutos. Mirar al cielo, tocar el suelo con la espalda, abrir sin miedo nuestra pelvis y las manos al mundo, respirar profundo, robar pensamientos a la nada nos alimenta la paz y la relatividad inmediata de los problemas.

. . . . . .

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] con leche de avellana
Naranja

ALMUERZO
Crema de espinacas y pera con virutas de jamón ibérico[R13]
Hamburguesas caseras[R8]

CENA
Pescado al horno con romero y batata guisada
Dos dátiles

Huracán 4

Es un sistema de alta intensidad con pausa que consiste en realizar cada ejercicio durante un minuto sin descansar entre este y el siguiente. Es decir, realizaremos cinco minutos de trabajo descansando un minuto al final, antes de empezar la siguiente vuelta. En este caso, al tratarse de un Huracán 4, repetiremos el trabajo cuatro veces.

- 1 min Cuclillas[E7]
- 1 min Salto vertical[E20]
- 1 min Zancadas caminando[E18]
- 1 min Flexiones[E21]
- 1 min Escalador[E17]

Día 23
Pon en orden tus hormonas

Son las jefas, las que mandan. Nacen de nuestro cerebro más profundo, de nuestro páncreas, de nuestra tiroides. Recorren el cuerpo dándonos órdenes y sobre todo decidiendo si usamos las grasas como energía o buscamos glucosa en el cuerpo o en el entorno para movernos.

No necesitamos comer energía para obtenerla. Tenemos provisiones almacenadas. Nuestro cuerpo arranca mejor desde la reserva que desde el depósito lleno.

Unas hormonas en orden nos harán más enérgicos, más vitales, más estables, más tranquilos, más capaces, más sanos y más felices. Adrenalina, cortisol, insulina y leptina gobiernan tu energía. Comer alimentos y no productos procesados, junto con moverte con la barriga vacía, son dos claves para poner orden.

No intentes perder peso pasando hambre. Antes, ordena tus hormonas; tu apetito se regulará inmediatamente después, el hambre química se desvanecerá y comenzarás a comer de forma involuntaria en la cantidad adecuada, al mismo tiempo que irás perdiendo peso.

Desayuno
Cecina de vacuno, un huevo cocido y un puñado de nueces.
Batido de papaya y naranja

Almuerzo
Tartar de salmón ahumado con aguacate[R14]
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano

CENA
Sopa de cebolla
Carne picada con espinacas y manzana[R15]
Kiwi

To the one run 3

Es un sistema de media intensidad con pausa que consiste en realizar diez repeticiones del primer ejercicio, correr treinta segundos, nueve repeticiones, correr treinta segundos..., y así sucesivamente hasta realizar una repetición y correr treinta segundos. Tras ello, descansaremos un minuto y repetiremos la misma secuencia con el segundo y tercer ejercicio.

- Sentadillas[E1]
- Escalador doble[E38]
- Escaleras paleo[E3]

Día 24
Sustituye azúcar, harinas y lácteos

Azúcar, harinas de granos y lácteos se conocen como «venenos blancos». Que sean venenos o no es discutible, pero no lo es el hecho de que cuanto menos los comemos, mejor nos sentimos y menos riesgo asumimos. La evidencia es grande, pero, si no me crees, pruébalo. Olvídalos durante un mes y comprueba cuánto mejoras.

Llevamos tantos cientos de miles de años con una cesta de la compra en la que estos tres productos no estaban incluidos que realmente podemos asegurar que no los necesitamos. Es más, estamos mucho mejor sin ellos.

A tu cuerpo le sobran las reservas, y sin embargo te pide no moverte y comer más, ¿es así? Algo pasa, ¿no crees? Son tus hormonas, se han vuelto locas. Excluye estos productos y en pocas semanas dejarás de ansiarlos, sentirás que tu peso empieza a regularse, que controlas tu apetito y que aquellas frutas y verduras que no te saciaban comienzan a hacerlo y a saberte cada vez más ricas.

Nadie enferma por deficiencia de lácteos, granos o azúcar. Nadie. Evítalos.

. . . . . .

DESAYUNO
Compota de tres frutas
Un huevo cocido
Té o café

ALMUERZO

Potaje de berros y gambas[R16]
Ensalada verde con jamón ibérico y frutos secos

CENA
Tortilla de dos huevos con atún
Espinacas salteadas con ajo y piñones
Naranja

Tabata inverso 3

Es un sistema de baja intensidad y fuerza, que consiste en realizar dieciséis series de diez segundos de trabajo realizando las repeticiones de la siguiente forma: la fase excéntrica o negativa de forma muy lenta, mientras que la fase concéntrica o positiva (de activación del músculo) de forma explosiva. Aproximadamente nos va a dar tiempo de realizar 3 repeticiones durante los 10 segundos de trabajo. Tras ellos, descansaremos veinte segundos. Al final de la vuelta de 16 series, descansaremos un minuto. Completaremos de la misma manera los otros dos ejercicios.

- Sentadillas con salto[E14]
- Flexiones manos arriba[E36]
- Pies a barras

Día 25
No somos lo que comemos, sino lo que absorbemos

Dentro de nuestro intestino, vive la microbiota: el conjunto de bacterias buenas y malas que conviven de manera simbiótica para darnos un sistema inmune fuerte. La administración de antibióticos de amplio espectro, así como la ingesta de productos procesados en lugar de alimentos, agreden nuestra flora bacteriana, generando huecos por los que se cuelan al torrente sanguíneo moléculas indebidas que alteran nuestro sistema inmune, inflamándonos y fatigándonos.

El equilibrio de nuestra microbiota es una delgada línea que solo con un estilo de vida saludable y coherente puedes controlar. Comer alimentos, dormir profundamente y no medicarnos en exceso nos ofrecerán ese entorno adecuado.

Una microbiota sana nos protege contra enfermedades y desinflama nuestras células grasas. Por ello, debes evitar los antibióticos cuando no los necesites. Trata de no ingerir productos con etiqueta, «no vivos» o manufacturados, y así conseguirás eludir el sobrecrecimiento de aquellas bacterias que conviven en minoría en nuestro intestino de forma necesaria.

Cuando no existía la penicilina, ante una infección solo podíamos sobrevivir gracias a tener un sistema inmune muy fuerte, y el ochenta por ciento del mismo reside en las bacterias de nuestro intestino. Cuídalo.

DESAYUNO

Tortilla de dos huevos con salmón ahumado

Té o café

ALMUERZO
Ensaladilla rusa de batata[R17]
Manzana

CENA
Crema de cebolla y zanahoria
Hamburguesas de salmón[R18] con aguacate aliñado
Plátano

Regenerativo mixto 200 / 25 min

Este entrenamiento pertenece al grupo de sesiones de baja intensidad cardiovascular. Lo usaremos para recuperarnos de los días de mayor desgaste. Deberíamos sentir un nivel de esfuerzo del cincuenta al sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima. En esta ocasión en concreto el sistema de entrenamiento se completa realizando cien Plank spider, para a continuación correr veinticinco minutos con suavidad y finalizar con cien Superman.

- 100 Plank spider[E4]
- 25 min de carrera AE2
- 100 Superman[E5]

Día 26
Quema más grasas

Se dice que cuanto más intensos sean nuestros movimientos, menos grasas consumimos, pero ¿es así? No exactamente. Partiendo desde el reposo, a medida que vamos incrementando la intensidad de nuestro esfuerzo, vamos consumiendo más gramos de grasa por minuto, pero llega un punto donde, si la intensidad sigue subiendo, la necesidad de oxígeno es tan grande que el consumo de grasas deja de aumentar, en favor del glucógeno. Se conoce como el «pico de consumo graso». Si bien este es distinto para cada persona, la media se sitúa alrededor del sesenta y cinco por ciento de nuestra frecuencia cardiaca máxima.

Conocer dónde se encuentra el sesenta y cinco por ciento de nuestra frecuencia cardiaca máxima es sencillo, y movernos a esa intensidad, más. Si no quieres usar un pulsómetro, intenta ejercitarte a una intensidad a la que puedas hablar pero no de forma fluida.

Entrenar a este nivel de esfuerzo garantiza un consumo grande de nuestras reservas grasas. Aunque esto no quiere decir que a otras más intensas no se logre también.

Fuimos grandes quemadores de grasa, pues en épocas pasadas la glucosa brillaba por su ausencia. Recupera esta capacidad y tu facultad de moverte no se verá limitada.

. . . . . .

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] con leche de almendra
Manzana

ALMUERZO
Salmorejo paleo[R19]
Ceviche de gambas[R20]

CENA
Solomillo de cerdo con patatas cocidas
Batido de plátano y naranja

. . . . . .

To the forty

Se trata de un sistema de entrenamiento con pausa de recuperación. En este caso vamos a trabajar intervalos de un minuto y quince segundos, es decir, en la primera vuelta haremos una Sentadilla y veinte Sentadas paleo, y descansamos el tiempo que nos sobre hasta que se cumpla el minuto y quince segundos; en la segunda vuelta haremos dos Sentadillas y veinte Sentadas paleo y descansamos lo que nos reste hasta el minuto y quince segundos..., y así sucesivamente hasta finalizar con veinte Sentadillas y veinte Sentadas paleo.

- Sentadas paleo[E6]
- Sentadillas[E1]

Día 27
Corre al sol

Los seres humanos somos la especie más adaptada al calor: nuestra posición erguida y la pérdida de vello nos dieron la ventaja de poder refrescarnos de forma eficiente al correr. De ahí que algunos investigadores nos hayan denominado *cooler hunter runner* o «corredores cazadores refrigerables». Poder correr al sol fue una de nuestras ventajas como cazadores. Mientras otros animales descasaban a la sombra, nosotros cazábamos.

Pero termorregularnos no es solo algo que podamos hacer, también es algo que necesitamos. Correr con calor activa nuestros mecanismos de regulación, que son aquellos que nos enfrían. El cuerpo responde: suda, no orina. Gasta más. Tan solo tendremos que hidratarnos a la vuelta.

Correr cuando el sol aprieta formó parte de nuestra vida, no hay que huir de ello. Si el sol calienta, te saca de tu zona de confort, te hace reaccionar, te hace más resistente, más capaz, más seguro.

Desayuno
Ensalada de tres frutas con zumo de naranja y coco rallado
Té o café

Almuerzo
Crema de marisco[R21]
Tartar de verduras salteadas con almendras[R22]

Cena

Huevos rotos con jamón ibérico y cebolla
Chips de calabacín[R23]
Manzana

Regenerativo puro 35 min en AE2

Se trata de un sistema puramente metabólico de baja intensidad sin pausa, en el que deberemos correr durante treinta y cinco minutos a una intensidad personal entre el sesenta y el setenta por ciento de nuestra capacidad máxima.

- Run

Día 28
Limpia tu hígado

El hígado es una víscera con muchas funciones, pero la más vital de ellas es la eliminación de toxinas; la ingesta de productos procesados, así como los medicamentos y hormonas consumidos de forma consciente e inconsciente, sobrecargan su capacidad de depuración, provocando que las toxinas comiencen a acumularse. Lo primero que debemos hacer es no ensuciarlo más, evitando los contaminantes; lo siguiente, limpiarlo.

La instaurada fórmula de altos carbohidratos y bajas grasas, tan frecuente en las dietas actuales, no parece ser la dieta más adecuada. Uno de sus efectos es sobrecargar el hígado y estimularlo para la producción de grasas alrededor de la propia víscera, como en la disfunción hepática conocida como «Hígado graso no alcohólico».

Si sobrecargamos el hígado, este no puede realizar otras funciones, como producir energía a partir de glicerol —una parte de nuestros triglicéridos—, ni almacenar glucógeno de forma eficiente para cuando este nos haga falta. Es decir, si sobrecargamos el hígado, este no nos dejará perder peso.

Mantener el hígado limpio nos salva la vida, ya que jamás sufriremos de sobrecarga hepática. Lo necesitamos tanto que, de tenerlo bloqueado, podríamos morir en un momento de carencia energética. Cuando nos falta la energía, el hígado es nuestra fuente. No ingerir azúcares refinados ni medicamentos ni hormonas reserva las funciones hepáticas para la obtención de energía.

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con miel
Batido de papaya y naranja
Té o café

ALMUERZO
Wok de pescado blanco con verduras

CENA
Fajitas de ternera con pimiento verde y tomate natural[R24]
Plátano

Interval a vueltas 10

Se trata de un sistema de entrenamiento de alta intensidad sin pausa, en el que realizaremos por vuelta el número de repeticiones indicado en cada ejercicio. Esto mismo lo repetiremos diez veces y sin descanso entre las vueltas.

- 10 Salto vertical[E20]
- 10 Cuclillas[E7]
- 5 Back roll a 2[E23]

Día 29
Cuando comas, disfruta del momento

Un reciente metaanálisis lo deja claro: comer viendo la tele o trabajando en el ordenador hace que ingiramos más alimentos durante esa comida y la siguiente. Es decir, inhibe la saciedad, disminuye la percepción del sentido del gusto, y nos satisface menos, por lo que ingerimos más.

El apetito es muy delicado; comer sin mirar la comida no es natural, y nos afecta de una forma negativa.

Comer es una necesidad, pero debemos prestar atención, disfrutar de los sabores, centrarnos en ellos. Así, nos saciaremos de una manera natural y comeremos menos.

Come con tranquilidad ambiental, no satures tus sentidos para que el gusto se centre en las emociones que te provoque lo que ingieras y no alimentes así el hambre química.

. . . . . .

DESAYUNO

Medio aguacate con aceite de oliva, orégano, sal y nueces picadas

Té o café

ALMUERZO

Potaje de espinacas y bacalao[R25]

Ensalada de cogollos con espárragos, atún y tomate natural, aliñada con vinagreta de mostaza

CENA

Revuelto de dos huevos con jamón ibérico y medio aguacate

troceado
Setas salteadas con ajo y perejil
Plátano

Tabata doble plus

Se trata de un sistema de alta intensidad con pausa. Trabajaremos cuarenta segundos del primer ejercicio de la pareja y veinte segundos del segundo, y lo repetiremos ocho veces. Al final de las ocho series descansaremos un minuto y empezaremos con la siguiente pareja realizando la misma ejecución.

- Surfer[E27] / Superman[E5]
- Push Press[E34] / Plank spider[E4]

Día 30
Entrena variado

Somos una maquina perfecta. Vivimos y sobrevivimos de la economía de nuestros actos. Cualquier gesto realizado por segunda vez tiene un coste energético menor que el realizado la primera, pues aprendemos y nos adaptamos a un estímulo con extremada rapidez, para ahorrar energía.

Entrenar variado nos hace más fuertes, más *rápidos,* más capaces. Simula con tus entrenamientos aquellas situaciones no planificadas de nuestro pasado. Activa tus capacidades. Entrena «nuevo». Entrena diferente.

Alternar nuestros movimientos, la intensidad de nuestras rutinas, el orden de los ejercicios, la posición de la carga, es decir, entrenar siempre de forma diferente a la anterior consume más calorías que afrontar una sesión ya conocida.

En épocas pasadas fuimos seres cuyo día a día era nuevo, evolucionamos como humanos capaces y ajenos a una práctica monótona de los mismos gestos. Modifica diariamente tus entrenamientos, y ofrece así a tus genes un estímulo más cercano y efectivo.

. . . . . .

DESAYUNO

Cecina de vacuno aliñada con aceite de oliva, un huevo cocido y un tomate natural en rodajas
Té o café

ALMUERZO

Espaguetis de calabacín con salmón y eneldo[R26]
Batido de naranja y plátano

CENA
Crema de calabaza con apio y perejil con un toque de comino
Pollo al horno con limón y romero
Kiwi

. . . . . .

Carrera eternal 35 min / 240

Se trata de un entrenamiento de media intensidad, donde combinaremos la fatiga con el entrenamiento metabólico. Tendremos que realizar durante treinta y cinco minutos doscientas cuarenta repeticiones distribuidas de la manera que queramos mientras corremos, es decir, no está estipulado el número de repeticiones que debamos hacer en cada parada, al igual que no están fijados los minutos que debamos estar corriendo entre parada y parada; sí deberemos correr a una intensidad del setenta y cinco por ciento de nuestra capacidad máxima.

- 80 Escalador doble[E38]
- 80 Cuclillas[E7]
- 80 Cruzadas[E41]

Día 31
Come alimentos que no te inflamen

Existen determinados alimentos cuya estructura proteica es extraña al ser humano, y nuestro sistema inmune se activa, como siempre lo hace cuando pretende cuidar de nosotros. Es el comportamiento análogo al que ocurre en el caso de una infección por virus o bacterias. Cuando un alimento nos hace reaccionar, consumimos energía y nos inflamamos, como si de una infección se tratara. Los macrófagos se activan, nuestros adipocitos se hinchan, mientras que las interleucinas envían mensajes de cansancio. Esto ocurre sobre todo con las glucoproteínas de los cereales y los lácteos. El gluten es una de ellas, pero en otros cereales también existen otras: la maicena, la arrocina, etc., y en los lácteos, la caseína. La ingesta continuada de estos alimentos puede desembocar en dos procesos: una hiperactividad de nuestro sistema inmune y, más tarde, una hipofunción por cansancio.

El ser humano lleva poco tiempo comiendo determinadas proteínas presentes en alimentos como los cereales y los lácteos, de forma que no se ha adaptado a ellas, convirtiéndose estas en proteínas no digeribles, no absorbibles, extrañas.

No ingerir estos alimentos nos devuelve la energía absorbida por estas reacciones inflamatorias, nos deshincha y nos protege ante posibles desajustes más graves del sistema inmune.

Llevamos menos del uno por ciento de nuestra vida como especie ingiriendo estas proteínas. Evitarlas es una opción de paz para nuestro sistema inmune.

DESAYUNO
Compota de pera, plátano y naranja con frutos secos y pasas

ALMUERZO
Lasaña de berenjenas y carne picada[R27]
Kiwi

CENA
Sopa de pollo con verduras
Salmón a la plancha con eneldo y patatas cocidas
Dos dátiles

Classic paleo 4 × (5 × 40 s / 20 s) / 1 min

Se trata de un sistema de media intensidad con pausa, en el que realizaremos cinco series de cuarenta segundos de Run al ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima (TOL) y veinte segundos de un ejercicio paleo en una intensidad ligeramente inferior a la de la carrera, en este caso Surfers. Al finalizar la serie descansaremos un minuto y comenzaremos con la siguiente vuelta, hasta que hagamos un total de cuatro.

- Run en TOL
- Surfer[E27]

Día 32
Los mejores cosméticos se comen

Desodorantes, champús, geles, jabones, cremas, detergentes, etc. Todos tienen un punto en común: poseen determinados químicos y metales en su composición —como el aluminio clorhidrato, alcohol, parabenos, colorantes, níquel— que absorbemos a través del simple contacto con la piel.

Estamos absorbiendo elementos químicos a través de los cosméticos y productos de limpieza sin ser conscientes de ello. Pensamos en el mejor olor, en la menor de las arrugas, en hidratar y en rejuvenecer la piel, y no advertimos el coste que puede tener absorberlos, como es el cáncer de gónadas y las enfermedades metabólicas y tiroideas. Aplicar sobre la piel elementos químicos que se pueden almacenar y afectarnos resulta autolesivo. La mejor cosmética está en los alimentos.

Estas sustancias químicas son extrañas a nuestro cuerpo, inservibles, pero son almacenadas debido a las dificultades que entraña eliminarlas. Al absorberlas, pasan a nuestro torrente sanguíneo y se van depositando en «zonas diana», es decir, zonas donde estos químicos tienen facilidad para acoplarse, acumularse y alterar su estructura. Son especialmente sensibles nuestras glándulas sexuales.

Debemos buscar cosméticos y productos de limpieza de la piel y la ropa naturales, fabricados como siempre se había hecho: jabones de glicerina, con aromas de aceites esenciales de hierbas y frutas. Debemos vivir de forma natural, y así no envejecer desde dentro hacia fuera, sino al revés. Las piedras de alumbre combaten las bacterias responsables de los malos olores sin alterar la transpiración natural de la piel ni el proceso normal de sudoración.

DESAYUNO

Ensalada de plátano y manzana con zumo de naranja y coco rallado

ALMUERZO

Ensalada de rúcula y jamón ibérico aliñada con vinagreta de frutos secos

Tortilla de dos huevos con perejil y pimienta negra

CENA

Solomillo de ternera

Calabaza y cebolla al horno con romero y pimienta negra con aceite de oliva

Fresas

Big long 3 [3 × (80 + 10 min]

Se trata de un sistema de baja intensidad sin pausas. Consiste en completar ochenta repeticiones (cuarenta Sentadillas con salto y cuarenta Plank spider) para después correr diez minutos a un ritmo suave, tratando de recuperar. Esto lo repetiremos dos veces más. Hay que tener en cuenta que no existe pausa entre las vueltas.

- 40 Sentadillas con salto[E14]
- 40 Plank spider[E4]

Día 33
Mira al mundo, la pantalla de tu teléfono no es lo más bonito

Vivimos en un mundo con problemas, pero en un mundo lleno de lugares maravillosos y de rincones llenos de belleza. Y los tenemos ahí mismo, en cada sitio del mundo donde vivimos. Pero están un poco más arriba, un poco más abajo, un poco más a los lados de nuestra pantalla del móvil.

La inmediatez de la comunicación nos está alejando del presente más vivo, del que realmente nos toca, del que nos acaricia en cada paso cuando simplemente caminamos por la calle. Mira hacia delante, hacia arriba, disfruta de los grandes y pequeños detalles que se te ofrecen, y deja los móviles para más tarde, espera a que no haya nada más bonito que mirar... Conecta con el mundo, pero con el que tienes a la vista; el otro, el digital, ya espera por ti.

El móvil se ha convertido en nuestro compañero inseparable. Eso es una realidad que no podemos cambiar. El trabajo, nuestra seguridad, una cita, un libro, tus «amigos», un billete de avión..., ya está todo en él. Y sinceramente creo que hemos ganado con ello, si bien quizá lo estemos usando demasiado, tanto que ni siquiera somos capaces de guardarlo en el bolso o en el bolsillo, que es parte de la mesa cuando tomamos algo, que caminamos con él en la mano, que lo miramos cada dos minutos, como si los mensajes o fotos se fueran a marchar, y en ese preciso momento es cuando nos perdemos la belleza de nuestro alrededor.

Hemos dejado de mirar fuera para mirarnos continuamente la mano, hemos cambiado nuestro entorno, hemos dejado de observar a las personas que nos rodean, a los guiños de la belleza humana que pasan sin cesar a nuestro lado. Nos lo estamos perdiendo. Creo que el poder de la tecnología reside

en su perpetuidad en el tiempo, la información perdura allí..., no necesita de ti en ese preciso momento. Libérate y conecta con tu mundo.

. . . . . .

DESAYUNO

Dos rodajas de melón con jamón ibérico y medio aguacate aliñado con aceite de oliva y orégano

ALMUERZO

Potaje de espinacas, puerros y batata
Ensalada verde con salmón ahumado y vinagreta de miel

CENA

Revuelto de dos huevos con jamón ibérico y medio aguacate troceado
Tomate aliñado con ajo y perejil
Plátano

. . . . . .

Hard stop

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa. En este caso tendremos que realizar en el menor tiempo posible ochenta repeticiones de Surfer y, en el caso de que nos paremos, cinco Escaleras paleo como penalización. Al finalizar, descansaremos un minuto y haremos la misma ejecución con la siguiente pareja.

- 80 Surfer[E27] / 5 Escaleras paleo[E3]
- 80 Escalador rana[E12] / 5 Abrazos al sol[E39]

Día 34
Entrena para lograr una vida plena, no un reflejo mejor en el espejo

Tras el análisis de los factores de la personalidad que muestran los usuarios de gimnasio, existe una conexión con patologías de la imagen corporal, en concreto, altos niveles de vigorexia junto a bajos niveles de extraversión o amabilidad, pudiendo deberse esto a la diferencia entre cómo les gustaría verse y cómo se ven. Sin duda este cóctel produce resacas de inestabilidad emocional, debilidad en su seguridad, motivación y vitalidad diarias.

Fijarse en exceso en los «rasgos físicos no idóneos» o buscar infatigablemente un atractivo físico estándar conducen a un estado de insatisfacción corporal que estimula la insaciedad del entrenamiento, relacionando la fragilidad emocional con manifestaciones negativas como el miedo, la vergüenza o la rabia, la culpabilidad, la falta de amabilidad, el mal humor y la ausencia de autoconfianza.

Entrenar para lograr un reflejo concreto en un espejo solo alimenta una búsqueda insaciable. La de un físico irreal que nunca llegará. Despertamos así la culpa, y la agresividad, por no ser capaces de alcanzarlo. Y, si llegara, este tampoco nos haría felices, pues ya habríamos generado uno nuevo antes de conseguir el primero. Debemos entrenar para sentirnos físicamente capaces de hacer cosas, de solventar peligros y necesidades. Debemos entrenar para sentirnos autónomos, para lograr una salud mejor, para envejecer sintiéndonos jóvenes y capaces de disfrutar de una vida plena llena de capacidades. Solo así nos sentiremos llenos, alcanzaremos un objetivo humano y viviremos felices.

Come y muévete con un objetivo único: sentirte capaz. La autonomía y la seguridad siempre han sido propias de nuestra

especie, competente físicamente. El espejo quedará así relegado a ser un mero adorno en el baño.

. . . . . .

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] con leche de avellana
Naranja

ALMUERZO
Hamburguesa de pollo de corral[R28] con salsa de mostaza y ensalada verde

CENA
Sopa de cebolla paleo[R29]
Pescado al horno con ajo, perejil y aceite de oliva
Kiwi

. . . . . .

Max (2 × 10 × 2 min 30 s / 30 s)

Este es un sistema de media intensidad con pausa, en el que realizaremos dos vueltas de diez series de dos minutos y treinta segundos de trabajo de cada uno de los diez ejercicios paleo, descansando treinta segundos entre ellos. Terminada la primera vuelta, descansaremos 30 segundos y daremos una vuelta más.

- Sentadillas[E1]
- Sentadas paleo[E6]
- Flexiones[E21]
- Cuclillas[E7]
- Giros[E35]
- Push press[E34]
- Zancadas[E9]
- Escaleras paleo[E3]
- Abrazos al sol[E39]

- Superman[E5]

Día 35
Calma tus estrógenos

Los estrógenos son las hormonas sexuales femeninas. Se producen a partir de la testosterona, la hormona sexual masculina. Ambos son derivados del colesterol. Los obesógenos son unas sustancias químicas de estructura similar a los estrógenos. Están presentes en elementos comunes de nuestras vidas: jabones, cremas, maquillajes, sobre todo aquellos que contienen parabenos. Estas hormonas sintéticas constituyen en sí mismas una de las más potentes vías para provocar alteraciones metabólicas, como, por ejemplo, la obesidad.

El azúcar hace subir nuestros niveles de glucosa en sangre, lo cual es seguido por un aumento de la insulina, que a su vez provoca un incremento de la conversión de testosterona en estrógenos.

Nuestro organismo ya sabe producir hormonas, debemos respetar su orden y no alterarlo. Dismenorreas, infertilidad, migrañas, cáncer, sobrepeso localizado y general son algunos de los síntomas generados por una exposición inhumana a los estrógenos artificiales.

Las disfunciones hormonales relacionadas con la acumulación de estrógenos son recientes, propias del hombre y de la mujer modernos. Nuestro cuerpo, en ausencia de estrógenos exógenos, regula la producción de los endógenos de forma saludable.

DESAYUNO

Revuelto de dos huevos con salmón ahumado

ALMUERZO
Ternera con cebolla pochada, orégano y limón[R30]
Kiwi

CENA
Crema de gambas, calabacín y leche de coco[R31]
Salmón a la plancha con eneldo y ajo.
Pera

Classic run 4 (5 × 40 s / 20 s)

Este es un sistema de media intensidad sin pausa. Podemos realizarlo corriendo, nadando o practicando remo. Se trata de realizar cuarenta segundos de trabajo entre el setenta y ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima y veinte segundos de descanso corriendo a un cincuenta por ciento de nuestra capacidad máxima para recuperar. Esto lo repetiremos cinco veces, al finalizar descansaremos un minuto y continuaremos con la siguiente vuelta hasta que hagamos un total de cuatro.

- Run

Día 36
El trigo no es «trigo limpio»

El trigo es uno de los alimentos que más daño está causando a la salud y es que, por desgracia, muchos de los alimentos que consumimos a diario están elaborados con este ingrediente: el pan, las pastas, las galletas, etc.

Este cereal hace subir el nivel de glucosa en sangre incluso más que el propio azúcar.

El ser humano lleva comiendo trigo apenas doce mil años, y menos de cien en la forma en que lo hace ahora: masivamente y refinado. Su proteína, el gluten, es literalmente no digerible.

Podemos vivir sin pan, sin pasta... De verdad: ¡no nos moriremos! Que se lo digan a nuestros ancestros.

. . . . . .

DESAYUNO
Batido de tres frutas
Un huevo cocido con aceite de oliva
Té o café

ALMUERZO
Espaguetis de calabaza, con gambas y mejillones, salteados con puerros y cebolla[R32]
Dos dátiles

CENA
Solomillo de cerdo con patatas y cebolla al horno aliñado con

vinagreta de miel
Ensalada de frutas

Carrera fifty-fifty 30 min [15 × (1 min + 1 min)]

Este es un sistema de media intensidad sin pausa, en el que combinaremos nuestra capacidad de desplazamiento con ejercicios paleo. En este caso, distribuiremos el tiempo en quince repeticiones de dos minutos, en las que correremos un minuto y dividiremos el otro en treinta segundos de Burpees y treinta segundos de Plank spider, hasta que completemos los treinta minutos que requiere el sistema.

- Burpees[E8]
- Plank spider[E4]

Día 37
Cura el acné sin anticonceptivos

Los anticonceptivos actúan aumentando nuestros niveles de estrógenos. Además, disminuyen la libido e incrementan, entre otros, el riesgo de infarto.

Regular el ciclo menstrual con anticonceptivos es como combatir el hambre comiendo poco: un mal plan.

El acné es una reacción de nuestra piel ante una nutrición inadecuada. Demasiados hidratos de carbono refinados estimulan en exceso la insulina que promueve la acumulación de testosterona en su forma reducida: la dihidrotestosterona. Esta tiene muchos efectos nocivos; el más conocido es el acné, pero también existen otros, como la alopecia y el cáncer de próstata en el hombre y el hirsutismo o vello facial y los ovarios poliquísticos en las mujeres.

Si deseas una piel limpia y un ciclo estable y sin dolores, no tienes más que respetar las reglas: no tomes hormonas y no molestes a la insulina.

. . . . . .

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con salsa de miel, naranja y coco
Té o café

ALMUERZO
Estofado de ternera con zanahoria, cebolla y pimiento verde[R34]

Plátano

CENA
Crema de calabaza, cebolla y comino
Tartar de atún con aguacate[R35]
Kiwi

Potencia 7 × 8 / 20 s

Este sistema de baja intensidad trabaja la fuerza velocidad, es decir, que tendremos que hacer los gestos lo más rápido posible. En este caso, empezaremos por las Flexiones, de las que realizaremos ocho repeticiones, y descansaremos veinte segundos. Esto lo repetiremos siete veces, descansando un minuto al final de las mismas. A continuación, empezaremos con las Sentadillas con carga, repitiendo la misma ejecución que con las Flexiones, y volveremos a descansar un minuto después de las siete vueltas. Terminaremos con el Push press, realizando exactamente lo mismo que con los otros dos ejercicios.

- Flexiones[E21]
- Sentadilla con carga frontal[E33]
- Push press[E34]

Día 38
Usa cerámica y cristal

Los plásticos, especialmente los de táperes y botellas, así como las sartenes de teflón, están fabricados con químicos como el bisfenol A (BPA), o sustancias perfluoroalquiladas, que al calentarse se desprenden y son absorbidos por la sangre, comportándose en nuestro organismo como disruptores hormonales muy potentes.

Cocina con utensilios de cerámica, consume botellas de cristal y no calientes recipientes de plástico.

Estas sustancias químicas hoy están relacionadas con patologías como los síndromes de intoxicación química múltiple, el cáncer, las disfunciones tiroideas y la obesidad. Muchas de ellas son reconocidas como obesógenas, es decir, moléculas generadoras de obesidad que, a través de nuestras vías hormonales, alteran el control del apetito y de la energía.

Nuestros antepasados crearon la cerámica y los metales, cocinaron y conservaron en ellos, por su esterilidad y su fortaleza ante el calor. No cambies esa receta.

. . . . . .

DESAYUNO
Huevo cocido, jamón ibérico y seis almendras
Batido de dos frutas

ALMUERZO
Sopa de cebolla

Ensalada de atún, rúcula y tomate aliñada con aceite de oliva

CENA

Albóndigas de ternera al horno con mayonesa casera[R36]

Carpaccio de champiñones con aceite de oliva, rúcula y pimienta negra[R37]

Manzana

. . . . . .

To the hundred (10-20-30-40-50-60-70-80-90-100)

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa, por lo que en la realización de los ejercicios tendremos que notar cierta fatiga. Empezaremos realizando diez repeticiones de un ejercicio, aumentando diez cada vez que cambiemos de ejercicio, llegando a realizar las cien repeticiones del último.

- 10 Burpee rana[E31]
- 20 Saltos verticales[E20]
- 30 Surfer[E27]
- 40 Escaleras paleo[E3]
- 50 Push press[E34]
- 60 Escalador runner[E19]
- 70 Plank spider[E4]
- 80 Sentadillas[E1]
- 90 Giros[E35]
- 100 Sentadas paleo[E6]

Día 39
Fuma la pipa de la paz

Casi mil millones de personas fuman en el mundo. Una de ellas muere cada cinco segundos. Cáncer, patologías cardiocirculatorias o respiratorias son algunas de las causas. A ello hay que añadir seiscientas mil muertes de fumadores pasivos. Pero morir, padecer enfermedades respiratorias obstructivas crónicas o perder las cuerdas vocales por el tabaco no son los únicos problemas serios ocasionados por el consumo de este desastroso vicio modal. Además, los residuos tóxicos del tabaco, como el cadmio, se almacenan en nuestros genes, de forma que permanecen en ellos, generando una herencia letal a nuestros hijos.

El tabaco no viene solo: suele ir asociado a otros hábitos sociales diarios inadecuados, como el sedentarismo y el alcohol. Juntos, son literalmente letales.

El tabaco por si solo inhibe la capacidad de desintoxicación del hígado debido a la incorrecta metabolización de hormonas que necesitan ser transformadas en desechos o en otras hormonas. Cada cigarrillo consume veinticinco miligramos de vitamina C, lo cual es una merma diaria severa de uno de nuestros antioxidantes más potentes. Nos oxidamos cuando fumamos, envejecemos apresuradamente.

El ser humano tiene una relación atávica con el humo. Fumar la «pipa de la paz», quemar hierbas aromáticas y terapéuticas o invocar a los dioses con conjuros canalizados por el humo son ritos ancestrales que no se parecen en nada a este dañino, inhumano y letal hábito del tabaquismo. Dejarlo es como fumar la pipa de la paz con nosotros mismos.

DESAYUNO
Compota de plátano y papaya con nueces y pasas
Té o café

ALMUERZO
Aguacates rellenos de verduras salteadas[R38]
Manzana

CENA
Crema de espárragos
Pescado al horno con romero y tomillo
Pera

Contrarreloj 10 × 1 min 15 s

Se trata de un entrenamiento de alta intensidad con pausa donde tendremos que hacer las repeticiones señaladas para cada ejercicio en un minuto y quince segundos al ochenta y cinco por ciento de nuestra capacidad máxima, descansando el tiempo restante. Esto lo repetiremos diez veces; así, en este caso haremos en un minuto y quince segundos: cinco Burrolls, cinco Sentadas paleo y cinco Zancadas con carga, descansando lo que nos sobre hasta el minuto y quince segundos a fin de prepararnos para la siguiente vuelta.

- 5 Burrolls[E10]
- 5 Sentadas paleo[E6]
- 5 Zancadas con carga
- 5 Burrolls
- 5 Sentadas paleo
- 5 Zancadas con carga

Día 40
Acaricia tu piel con tejidos vivos

Cada día nos vestimos con tejidos que entran en contacto directo con nuestra piel, casi veinticuatro horas diarias. Uno de los componentes más usados es el poliéster, un plástico que, como todos los plásticos, puede al calentarse desprender bifosfonatos, unos potentes perturbadores endocrinos.

Somos pulcros con muchas cosas, pero nos olvidamos de aquello que más nos toca.

Es realmente importante que la ropa deportiva sea de materiales orgánicos, de modo que no puedan traspasarnos las sustancias químicas con las que fueron hechos. También es vital que la ropa de cama esté fabricada con tejidos naturales. Pasamos demasiado tiempo en contacto con ella, y al taparnos generamos temperaturas elevadas.

La lana, el algodón, la piel, las plumas, la seda, la rafia son tejidos generados a partir de plantas o de animales cuya composición nos es cercana, con los que hasta llegamos a compartir código genético. Nos abrazan de forma natural, nos abrigan y, a la vez, nos cuidan.

DESAYUNO
Tortilla de salmón ahumado
Té o café

ALMUERZO
Merluza con salteado de gambas, setas y alcachofas[R39]

Ensalada de tomate aliñada con aceite de oliva y sal
Fruta

CENA
Pollo al horno con cebolla y patatas
Ensalada de frutas con zumo de naranja y coco rallado

Metabólico de sprint corto 10 × 10 s / 60 s (AE1)

Se trata de un sistema en el que desarrollaremos la velocidad máxima. Este sistema consiste en realizar 10 series de 10 segundos corriendo a máxima velocidad, descansando 60 segundos.

- Run

Día 41
Desengánchate de los estimulantes

Tomar té o café se ha convertido en un hábito demasiado usual. Sus propiedades estimulantes están sobrevaloradas, pues se necesitan trescientos miligramos de cafeína para aumentar la capacidad de respuesta y memoria, es decir, aproximadamente un total de cinco cafés. En el deporte ocurre igual, la mejora de la disponibilidad de glucosa comienza a partir de los cuatrocientos miligramos, es decir, ocho cafés. Además, su común asociación con lácteos y edulcorantes hace sin duda de estos tentempiés sociales un arma de triple filo. Su poder acidificante estimula los «buffer alcalinos», como son la salida al torrente sanguíneo de calcio de los huesos y de glutamina de los músculos.

El té o el café son estimulantes alcaloides que, tomados de forma crónica, sobreestimulan nuestro nivel de vigilia, y nos empujan al lado de la ansiedad, la taquicardia y el aumento del peristaltismo, llegando al riesgo de diarrea. El poder cardioprotector y broncodilatador del cafestol y del kahweol, sustancias presentes en la cafeína del té y el café, no compensan sus innumerables efectos adversos.

Los alcaloides aumentan la tensión arterial, en momentos de descanso o calma, lo cual genera una incoherencia de mensajes hormonales. Por un lado, estamos sosegados tomando café, y por otro se estimulan nuestros niveles de adrenalina, la hormona de la acción. Nuestro cerebro primitivo no lo entiende, le parece incoherente sentir peligro hormonal cuando no se encuentra en movimiento.

Ningún animal de la naturaleza tiene un ritmo de vigilia constante. Es decir, durante el día, nuestra atención, nuestra capacidad cognitiva, nuestro raciocinio acuden con cierta frecuencia a micromomentos de leve descanso, de descenso

de su intensidad. Es absolutamente fisiológico. Simplemente, acompáñalo. Deja que ocurra, no necesitas ningún estimulante como el café, el té o el azúcar.

. . . . . .

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] con leche de almendras
Naranja

ALMUERZO
Gazpacho
Ensalada de langostino y piña

CENA
Berenjenas rellenas de carne con cebolla y puerro[R40]
Ensalada de fruta

. . . . . .

Fuerza long 3 (20 × 4 / 60 s)

Se trata de un sistema en el que desarrollaremos la fuerza resistencia. Este sistema consiste en realizar veinte repeticiones de cada ejercicio con el peso adecuado, descansando 60 segundos entre ellas; al final de cada vuelta descansaremos dos minutos. En este caso ejecutaríamos veinte Push press, veinte Sentadillas con carga, veinte Abrazos al sol y veinte Peso muerto, descansando un minuto entre ellas. A continuación, descansaremos dos minutos. Esto lo repetiríamos dos veces más.

- 20 Push press[E34]
- 20 Sentadillas con carga frontal[E33]
- 20 Abrazos al sol[E39]
- 20 Peso muerto[E40]

Día 42
Duerme más profundo

Somos seres vivos, muy vivos, con una capacidad intelectual y física solo propia de nuestra especie. Nos movemos y pensamos a través de una máquina perfecta: el cuerpo humano y su sistema nervioso. Ambos tienen un pero. Deben descansar cada dieciséis o diecisiete horas para restaurar los daños y desgastes ocasionados, y, lo que es más importante, para regenerar nuestro cerebro y almacenar la información generada. Existe evidencia de que una noche sin dormir reduce la capacidad de asimilar conocimientos en casi un cuarenta por ciento.

No dormir lo suficiente tiene sobre todo un coste a nivel mental: está muy relacionado con los cambios repentinos de humor, la tristeza, la irritabilidad, una actitud pesimista y un aumento del estrés y la ansiedad. Además se ha visto que la falta de sueño también repercute en la habilidad para procesar la glucosa, lo que puede provocar altos niveles de azúcar en la sangre y favorecer la diabetes o un aumento de peso.

Hay animales más grandes, y con mayor carga física que los humanos, que duermen menos, casi la mitad que los humanos. Esto quiere decir que nuestra gran necesidad de dormir está dirigida a preservar la salud de nuestro cerebro, cuyos cincuenta trillones de células con funcionalidades increíbles consumen al día el veinte por ciento de nuestra energía.

Nos hemos moldeado durante millones de años como animales que duermen y necesitan dormir. Gracias a ello conseguimos capacidades mentales solo propias de nuestro cerebro humano. De hecho, gracias al descanso profundo de siete u ocho horas, somos lo que somos. No lo estropees.

DESAYUNO
Aguacate relleno de jamón ibérico y nueces
Té o café

ALMUERZO
Fajitas de lechuga rellenas de gambas, cebolla y champiñones[R41]
Carpacccio de pepino aliñado con almendras y miel
Fruta

CENA
Tortilla de coliflor y salmón
Ensalada verde con papaya

To the ten (40-30-20-10)

Es un sistema de alta intensidad sin pausa en el que realizaremos en el menor tiempo posible una pirámide descendente de repeticiones de cada ejercicio. Es decir, empezaremos por cuarenta repeticiones de cada ejercicio, continuando con treinta y así sucesivamente hasta terminar con diez repeticiones. Es muy importante no descansar entre cada tramo de repeticiones de la pirámide.

- Plank spider[E4]
- Back roll a dos[E23]
- Sentadas paleo[E6]
- Escalador doble[E38]

Día 43
Contacta con la Madre Naturaleza: haz *earthing*

Somos seres de la naturaleza, no de las ciudades ni de las oficinas con pantallas y teclados. Hemos vivido durante sesenta y cinco millones de años en la naturaleza, en perenne contacto con ella. Sol, tierra, hierba, agua del mar, lago o río, brisa, arena, troncos, piedras, han sido el noventa y nueve por ciento de nuestra existencia, nuestros abrigos y compañeros de vida.

El ser humano que no contacta con la naturaleza no se siente humano, se siente desubicado, se siente extraño.

El *earthing,* o contactar con la naturaleza, va mucho más allá de la simple conexión con nuestra «madre». Ordena procesos fisiológicos de nuestro sistema psicoendocrino que nacen muy arriba, en nuestros centros de control, pero que se activan desde la piel de nuestros pies y nuestras manos, y calman fuegos creados en nuestros más profundos estratos. El *earthing* ofrece mucho más. No encontrarás equilibrio estando aislado de la tierra.

No se puede absorber la energía de la tierra si no contactamos con ella de manera directa y sin protección; no se puede obtener la energía del sol con la camisa puesta; tampoco la que proviene del suelo con zapatos; ni la del mar en una piscina; no se puede obtener la energía de los árboles sin subirnos a ellos; no se puede vivir feliz y sano sin tocar la naturaleza.

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con nutella paleo[R42]
Té o café

ALMUERZO
Lasaña de calabacín, pollo y miel[R43]
Plátano

CENA
Potaje de berros y gambas[R16]
Rollos de jamón ibérico con aguacate, tomate y albahaca[R44]
Fruta

. . . . . .

Interval a cuartos (80 s / 20 s - 60 s / 15 s - 40 s / 10 s - 20 s / 5 s) / 1 min

Se trata de un sistema de media intensidad en el que tendremos que completar cuatro vueltas de cuatro series de cada ejercicio de la siguiente manera:

Primera vuelta: 80 s Cuclillas / 20 s rest - 80 s Burpees / 20 s rest - 80 s Giros / 20 s rest - 80 s Surfer / 20 s rest
Segunda vuelta: 60 s Cuclillas / 15 s rest - 60 s Burpees / 15 s rest - 60 s Giros / 15 s rest - 60 s Surfer /15 s rest
Tercera vuelta: 40 s Cuclillas / 10 s rest - 40 s Burpees / 10 s rest - 40 s Giros / 10 s rest - 40 s Surfer / 10 s rest
Cuarta vuelta: 20 s Cuclillas / 5 s rest - 20 s Burpees / 5 s rest - 20 s Giros / 5 s rest - 20 s Surfer / 5 s rest

Descansaremos un minuto entre cada vuelta.

- Cuclillas[E7]
- Burpees[E8]
- Giros[E35]
- Surfer[E27]

Día 44
El ayuno intermitente: el ayuno inteligente

La mayoría de las personas comen con demasiada frecuencia para bajar de peso y eso es un error. Sin embargo, el ayuno intermitente es una de las formas más efectivas que jamás hayas visto para eliminar el exceso de peso. Esto se debe a dos razones. Por una parte, ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y a la leptina. Por otra, «resetea» el cuerpo para que queme más efectivamente la grasa como combustible.

Una de las formas más efectivas de ayuno estratégico es el llamado *«16/8»,* en el que someteremos a nuestro metabolismo a dos comidas al día, separadas por ocho horas: una primera entre las diez y las doce de la mañana, y otra segunda entre las seis y las ocho de la tarde. Este protocolo incluye el ejercicio regular, con índices específicos de nutrientes para los días de entrenamiento y para los días de descanso y está dirigido a aquellas personas que quieran eliminar el exceso de grasa y aumentar su masa muscular.

Nuevas investigaciones encuentran que la cultura laboral, el entretenimiento y la conexión digital constantes expanden los patrones de consumo alimenticio. Es decir, comemos durante casi todo el día. El estudio sugiere que los modelos alimenticios erráticos de ingesta constante probablemente han contribuido a la epidemia de obesidad y de diabetes tipo 2. En este tipo de colectivos se tiende a comer hasta quince veces al día.

Nuestro metabolismo energético, heredado de nuestros antepasados, nunca vivió de la abundancia. Se fraguó en periodos de hambruna, con grandes cargas físicas. Se forjó en la carencia. Comer cinco veces al día solo puede indicar al cuerpo dos cosas: no te muevas y almacena.

DESAYUNO
Revuelto de dos huevos con miel
Naranja
Té o café

ALMUERZO
Hamburguesas de calamar y verdura[R46]
Batatas al horno con cebolla

CENA
Crema de calabacín, puerros y leche de coco
Rollos de salmón ahumado rellenos de atún con mayonesa
Fruta

Carrera paleo 35 min / 300

Se trata de un entrenamiento de baja intensidad donde combinamos la fatiga con el entrenamiento metabólico. Durante treinta y cinco minutos, realizaremos trescientas repeticiones distribuidas de la manera que queramos mientras corremos, es decir, no está estipulado el número de repeticiones que debamos hacer en cada parada, al igual que no están fijados los minutos que debamos estar corriendo entre parada y parada; lo que sí debemos hacer es correr a una intensidad del sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima.

- Escalador[E17]
- Sentadillas con salto[E14]
- Flexiones[E21]

Día 45
Transforma tu trabajo en tu *hobby*

Trabajamos una media de cuarenta años, 11.500 días. Es casi la mitad de una vida. A veces llegamos a un trabajo por necesidad urgente. Pero una vez solventada esa urgencia, debemos pensar si nuestro trabajo es una alegría o una carga.

Trabajar no puede convertirse en un cambio de tiempo por dinero, ha de ser un trueque por ilusión, pasión y alegría. Solo así merecerá la pena que empiece la semana.

¿Trabajas con ímpetu porque empiece la semana o con ganas de que sea sábado? Si tu respuesta es la segunda, deberías pensar cuál sería tu trabajo ideal, ese que no te parecería un trabajo, ese en el que desearías pasar el día entero, y empezar a dar pasos que te acerquen o dirijan hacia él. Todos podemos emprender, seguro que tienes varias opciones, lucha por aquella que sea realizable.

Trabajar sin alegría era solo propio de los esclavos; el ser humano no sintió la carga negativa del trabajo hasta que dejó de conseguir algo positivo por ello, hasta que el control del territorio y del alimento se instauró tras la revolución agrícola. Previamente, no trabajábamos, solo conseguíamos logros. Transforma tu trabajo en un escenario donde la ilusión sea que empieza una nueva jornada.

DESAYUNO
Batido de tres frutas
Frutos secos
Té o café

ALMUERZO
Espaguetis de calabacín a la carbonara[R47]
Tortilla de atún con perejil

CENA
Potaje de verduras con un toque de coco y curry
Ensalada tibia de pollo con vinagreta de mostaza y miel
Fruta

Lucy run mix (2 × 10 × 1 min / 15 s)

Se trata de un sistema de alta intensidad con pausa, donde realizaremos diez series de un minuto alternando la carrera a una intensidad del ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima y ejercicios paleo, y recuperando en carrera AE2 durante quince segundos. Daremos dos vueltas y descansaremos un minuto entre ellas trotando para recuperar.

- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Escalador doble[E38] / 15 s Run (AE2)
- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Cruzadas[E41] / 15 s Run (AE2)
- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Flexiones[E21] / 15 s Run (AE2)
- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Escalador runner[E19] /15 s Run (AE2)
- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Salto verticales[E20] / 15 s Run (AE2)

Día 46
Reilusiónate en tu trabajo

Todo trabajo tiene un hueco para la ilusión, desde la camarera que disfruta sirviendo con cariño los platos hasta la limpiadora de habitaciones que se gira antes de salir, orgullosa de haber transformado una «cuadra» en un lugar limpio y acogedor.

No solo los grandes trabajos, los de los ejecutivos, los de los grandes deportistas, los de los jefes, son los trabajos destinados a ser ilusionantes. Cualquier labor en el mundo es igual de importante y debes sentirte feliz por ello: el auxiliar no es menos importante que el cirujano, pues este sin aquel no puede operar.

Todo empleo merece ser tratado con respeto, pues todos pertenecen a la cadena laboral humana, es solo cuestión de sentirte importante en él y de ponerle pasión.

Siéntete importante, siéntete único. Haz con pasión aquello que sea tu trabajo, cualquier labor tiene hueco para ello.

. . . . . .

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con nutella paleo[R42]
Té o café

ALMUERZO
Aguacates rellenos de huevo y salmón al horno[R48]
Plátano

CENA

Sopa de pollo y verduras
Rollos de jamón ibérico con aguacate, tomate y albahaca[R44]

Regenerativo puro 30 min en AE2

Se trata de un sistema puramente metabólico de baja intensidad sin pausa, en el que deberemos correr durante treinta minutos a una intensidad personal entre el sesenta y el setenta por ciento de nuestra capacidad máxima.

- Run

Día 47
Quédate de pie

Mientras estamos sentados con la espalda apoyada en el respaldo, la actividad muscular lumbar es nula. Es todo lo contrario a lo que ocurre cuando estamos de pie o en cuclillas, las dos formas de espera más arcaicas usadas por el hombre.

El trabajo sedentario, las horas de televisión, ordenador y móvil, las horas sociales comiendo, conduciendo, generan una carga de horas sentados absolutamente lesivas para nuestra espalda, que se anquilosa a nivel dorsal y se rectifica a nivel lumbar y cervical.

En la posición de sentados, se produce una presión posterior a nivel discal que, en ausencia de acción muscular lumbar, se convierte en una posición dañina.

Si tenemos que trabajar en documentos o en el ordenador, debemos hacerlo en un *standing desk* o mesa alta en la que podamos trabajar de pie.

DESAYUNO
Ensalada de cecina, con tomate natural rallado y nueces
Batido de plátano y naranja

ALMUERZO
Pollo a la naranja y miel[R49]
Fruta

CENA
Berenjenas rellenas de verduras y salmón[R50]

Ensalada de aguacate y pepino a la naranja

Carrera eternal 35 min / 300

Se trata de un entrenamiento de media intensidad donde combinamos la fatiga con el entrenamiento metabólico. Durante treinta y cinco minutos, realizaremos trescientas repeticiones distribuidas de la manera que queramos mientras corremos, es decir, no está estipulado el número de repeticiones que debamos hacer en cada parada, al igual que no están fijados los minutos que debamos estar corriendo entre parada y parada; lo que sí debemos hacer es correr a una intensidad del setenta y cinco por ciento de nuestra capacidad máxima.

- 100 Sentadas paleo[E6]
- 100 Salto vertical[E20]
- 100 Flexiones[E21]

Día 48
Compra comida cada día

Tenemos dos formas de comprar la comida: almacenar o comprar a diario. La primera opción desestima nuestra motivación por movernos. Ver nuestra necesidad de alimentos preservada y almacenada le indica a nuestro cerebro primitivo que no es necesario moverse para encontrar comida y, por ende, se desvanece nuestra motivación por hacerlo.

Acumular comestibles estimula el sedentarismo y la apatía por el movimiento. Compra la comida que vayas a consumir ese día. Dale sentido a moverte y a comer tras ir al mercado.

Si compramos día a día la comida necesaria, nuestros instintos y nuestros actos adquieren coherencia en un mundo que tiende a crecer sin ella. Ver la nevera vacía sin duda activa nuestros genes de movimiento espontáneo, que nos llevan al movimiento con motivación.

Almacenar comida significó el comienzo del sedentarismo y el control por el alimento de forma errónea.

. . . . . .

DESAYUNO
Compota de frutas con coco rallado y zumo de limón
Jamón ibérico
Té o café

ALMUERZO
Huevos a la plancha, cebolla pochada y chips de verduras al horno

Fruta

CENA
Salmorejo paleo[R19]
Wok de pollo con verduras
Manzana

Tabata inverso plus 3 (16 × 10 s / 20 s)

Al igual que el Tabata inverso es un sistema de baja intensidad y fuerza, que consiste en realizar tres vueltas de dieciséis series de diez segundos, aguantando la fase excéntrica, es decir, la negativa, y relajándonos veinte segundos de forma activa, realizando cinco repeticiones de cualquier ejercicio destinado a estabilizar, en este caso Superman. Al final de cada vuelta descansaremos un minuto. Repetiremos lo mismo con el segundo y tercer ejercicio.

- Pies a barras / Superman[E5]
- Hombro a hombro[E22] / Superman[E5]
- Sentadillas con carga frontal[E33] / Superman[E5]

Día 49
Busca una afición humana

Estamos llenos de aficiones inútiles: tunear coches, coleccionar cromos, jugar a videojuegos, navegar por internet sin rumbo, comprar ropa, ver la tele...

Debemos recuperar unos hábitos más saludables, esos a través de los cuales somos capaces de fabricar, de construir, de inventar... Solo así nos sentiremos útiles y, por consiguiente, vivos.

El ser humano empleó tradicionalmente su tiempo libre en mejorar sus cabañas, en afilar sus armas, en construir herramientas, en pintar, en bailar.

Nuestro trabajo consistió durante miles de cientos de años en conseguir comida, construir nuestro hábitat, proteger nuestra familia. Entrenar muchos días al año y hacer trabajos físicos en casa nos hace sentir más humanos. Trabajar una huerta, pescar, cazar, construir una cabaña para los niños son cuatro ejemplos de los cientos de posibles aficiones que podríamos realizar y que nos van a hacer sentir más satisfechos.

. . . . . .

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con plátano y miel
Té o café

ALMUERZO
Lomo de cerdo a la plancha con hierbas aromáticas
Puré de coliflor[R51]

CENA
Ensalada de jamón ibérico y granada
Pimientos de piquillo rellenos de huevo y atún
Fruta

Interval a repeticiones 300

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa, que consiste en hacer el mayor número de repeticiones sin descansar; es decir, este sistema lo completaríamos comenzando a realizar cien Giros, intentando no parar —en caso de hacerlo, habría que intentar retomar la ejecución del ejercicio a la mayor brevedad—. Finalizados los Giros, comenzaremos con los Saltos con la misma intención que en el ejercicio anterior y terminaremos con las cien repeticiones de Plank spider.

- 100 Giros[E35]
- 100 Saltos a caja[E25]
- 100 Plank spider[E4]

Día 50
Sé capaz de nadar y salvarte

Movernos solo tiene un sentido: ser capaces de salvarnos o de solventar una situación de necesidad. Por ello debemos ser capaces de nadar una cierta distancia, debemos sentirnos seguros en el mar, en un río o lago, debemos ser suficientemente hábiles para poder desplazarnos en el medio acuático.

Entra en el mar y aléjate de la orilla, siéntete seguro y capaz. Zambúllete y no respires durante unos segundos, sé un pez por unos instantes. Te sentirás vivo y absorberás vida.

Además, el mar formó parte de nosotros, de allí nacieron las primeras células del mundo. Del mar nacimos todos. Contactar con él nos devuelve a un medio propio, abrazamos a quien nos dio vida y a quien aún hoy nos la da. Zinc y yodo son dos minerales marinos que nos resultan esenciales. Debemos comerlos y tocarlos para absorberlos. Y solo el mar nos los da.

Nadar para salvar nuestra vida o para conseguir comida es parte del ser humano. Solo el mar nos dona lo que necesitamos de él.

. . . . . .

DESAYUNO
Tortilla de dos huevos con tacos de jamón ibérico
Té o café

ALMUERZO

Bacalao al pimentón de la Vera[R52]
Ensalada con tomate rallado

CENA
Crema de calabacín y curry
Portobellos rellenos de tomate y espinacas al horno con huevo cocido picado[R53]
Plátano

. . . . . .

200 rest 3 / 90 s (AE2)

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa, en el que realizaremos veinte repeticiones de los cinco ejercicios, secuencia que volveremos a repetir, sin descansar, nada más terminar la anterior; tras realizar las doscientas repeticiones, correremos noventa segundos en AE2. A esto le daremos tres vueltas. En este caso, haríamos veinte Escalador, veinte Abrazos al sol, veinte Sentadas paleo, veinte Sentadillas y veinte Flexiones, volviendo a repetir la misma secuencia sin pausa, y corriendo noventa segundos en AE2 al final de las dos series. Lo mismo haremos con la segunda y tercera vuelta.

- Escalador[E17]
- Abrazos al sol[E39]
- Sentadas paleo[E6]
- Sentadillas[E1]
- Flexiones[E21]

Día 51
Vive natural

Todas las especies son felices, todas han evolucionado para serlo. A pesar de no tener asegurada su comida diaria, viven sin un mañana y sin un ayer. Viven sin mayor preocupación que la que les pueda otorgar el momento. Todas son felices porque viven de forma natural a su especie. No hace falta más.

No es posible ser feliz viviendo de forma artificial, llevando una vida inhumana. Preocupaciones, anhelos y deseos continuos, junto con un hábitat y un estilo de vida artificial, solo pueden conducir a no sentirnos humanos, y, por ende, a no sentirnos vivos ni felices.

El ser humano es la única especie que ha evolucionado hacia un ser no feliz, hacia una forma de su especie que soporta tal nivel de infelicidad que se plantea suicidarse. Cada año se suicidan casi un millón de personas, lo que supone una muerte cada cuarenta segundos. La tasa ha aumentado un sesenta por ciento en los últimos cuarenta años, no es casualidad que este incremento coincida con la época de la revolución tecnológica.

Hemos evolucionado hacia una especie a la que no pertenecemos. Hemos evolucionado hacia una especie infeliz. Debemos recuperar nuestra vida humana, debemos volver atrás.

. . . . . .

DESAYUNO
Ensalada de aguacate, salmón y miel
Té o café

ALMUERZO
Curry Thai de langostinos[R54]
Fruta

CENA
Crema de espinacas y pera con virutas de jamón ibérico[R13]
Solomillo a la plancha con patatas al horno y un toque de romero
Fruta

Metabólico de cuestas (10 × 45 s / 90 s)

Se trata de un sistema de alta intensidad puramente metabólico. Tendremos que localizar una cuesta que nos permita hacer subidas de cuarenta y cinco segundos entre el setenta y el noventa por ciento de nuestra capacidad máxima; a continuación, descansaremos en la bajada, que nunca puede durar más de noventa segundos. Esto lo repetiremos diez veces.

- Run

Día 52
Despreocúpate de comer

Salvo algunas especies de la familia de los roedores como las mofetas, las marmotas y las ardillas, es decir, los animales que hibernan durante meses, y algunos insectos, ninguna otra especie se preocupa por comer hasta que tiene hambre. Ninguna especie almacena comida, ninguna especie come cinco veces al día para garantizar su vitalidad y su energía.

Comer es una necesidad, pero no una obligación que debamos satisfacer cinco veces al día, o tres..., o ni siquiera dos o una. Podemos vivir sin comer, es más, deberíamos vivir sin comer tanto. La abundancia estimula el hambre química, que es tóxica, y aumenta la pereza, al contrario de lo que hace el hambre natural, que nos estimula a movernos.

No necesitamos preocuparnos por comer tanto como lo hacemos, deberíamos sentir más a menudo los beneficios de la ausencia de comida, de la incertidumbre de cuándo y cuánto comeremos.

Somos la única especie que se preocupa por la comida por anticipado, y la única especie que enferma y muere por ello.

.....

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] con leche de avellana
Plátano
Té o café

ALMUERZO
Lasaña de verduras y salmón[R55]
Fruta

CENA
Salteado de ternera con naranja y aguacate[R56]
Ensalada de fruta con coco y miel

. . . . . .

Regenerativo mixto 150 / 25 min

Este entrenamiento pertenece al grupo de sesiones de baja intensidad cardiovascular. Lo usamos para recuperarnos de los días de mayor desgaste. Deberíamos sentir un nivel de esfuerzo entre el cincuenta y el sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima. En esta ocasión en concreto, el sistema de entrenamiento se completa realizando setenta y cinco Back roll a dos, corriendo a continuación veinticinco minutos de forma suave y finalizando con setenta y cinco Escaleras paleo.

- 75 Back roll a 2[E23]
- 25 min. Run AE2
- 75 Escaleras paleo[E3]

Día 53
Enciende el fuego en la noche

Al amanecer el sol tiene un tono más rojizo, más cálido, y, a medida que el día va pasando, su luz se va volviendo más amarilla hasta tornarse blanca, para después volver a tornarse anaranjada al final del día. La observación durante millares de años de este fenómeno, que regula la vida de nuestra especie, nos da la medida de cómo iluminar los momentos del día.

La luz funciona así: un cuerpo negro a temperatura ambiente (unos trescientos grados Kelvin) emite y recibe radiación de longitud de onda larga en infrarrojos invisibles al ojo humano. Si se va calentando, emitirá radiación en una longitud cada vez más corta y visible, pasando de rojo muy oscuro a anaranjado, amarillo, verde, azul y violeta, de forma que va sumando colores. Al alcanzar una temperatura de seis mil grados Kelvin, emitirá en todo el espectro visible, consiguiendo luz blanca, y a partir de ese momento irá sumando radiación ultravioleta, de nuevo invisible.

Esto se traduce en que la luz más cálida da mayor bienestar y relajación, y la luz más fría mayor actividad, ¿simple, no es cierto? La luz de una vela presenta tonos anaranjados y frecuencia de ondas amplias, dando una temperatura de luz de mil ochocientos cincuenta grados Kelvin. Es el color y la temperatura de luz a los que estamos acostumbrados por la noche. La luz blanca de un fluorescente lo hace a unos cinco mil grados Kelvin y la pantalla de LCD de los ordenadores y televisores emite frecuencias de luz muy altas de color azul que alcanzan los diez mil quinientos grados Kelvin. Esto quiere decir que lo peor que podemos hacerle a nuestras pupilas para que inicien el proceso de sueño es acabar el día con luz azul y blanca en casa.

Lo natural para el ser humano es ir a la cama a la caída de la luz, desde la del sol, que va amarilleando con el atardecer, pasando por los naranjas y rojos del fuego, hasta que se llega a la oscuridad. Así funciona nuestro proceso de sueño. Encender la chimenea en casa o velas en el salón, en los baños y en el dormitorio es una buena forma de darle a nuestros ojos la luz a la que se acostumbraron para poder cerrar los ojos.

. . . . . .

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con nutella paleo[R42]
Té o café

ALMUERZO
Crema de zanahoria con curry y coco[R57]
Ensalada de codorniz con tomate y albahaca

CENA
Croquetas de batata con jamón ibérico y mostaza al horno[R58]
Chips de calabaza y zanahoria[R59]
Fruta

. . . . . .

Fuerza fatiga 8

Se trata de un trabajo de fuerza, en el que realizaremos ocho series de cada ejercicio. El número de repeticiones será aquel que nos lleve a la fatiga muscular, y por tanto tendremos que realizarlas a la mayor velocidad posible. Entre cada serie de un mismo ejercicio descansaremos veinte segundos. Cuando terminemos, pasaremos al otro ejercicio después de haber descansado un minuto.

- Flexiones manos arriba[E36]
- Sentadillas con carga[E33]

Día 54
Luz azul por la noche: no, gracias

Nuestro sueño funciona de la siguiente manera: cuando la retina recibe luz de baja luminosidad, es decir, cuando anochece, envía un mensaje a través del quiasma óptico a la hipófisis (nuestra central de hormonas) para que esta inicie la producción de melatonina, la hormona del sueño. Si no se produce este descenso de la luz, los niveles de melatonina son muy bajos y nos cuesta conciliar el sueño. El ser humano concilia el sueño de forma natural cuando la luz se desvanece de forma gradual.

Los lux son la unidad de medida de la luminosidad. Durante el día, si nos exponemos a la luz del sol, recibimos una luminosidad de cien mil luxes. Cuando nos vamos a dormir, lo normal es recibir de uno a diez luxes, que es lo que da el fuego.

Hoy pasamos el día en lugares con luz artificial, donde no alcanzamos los cien mil luxes. Trabajamos con luz no natural, nos movemos en metro bajo tierra sin alcanzar los cuatrocientos o quinientos luxes. Más tarde, llegamos a casa y encendemos luces y pantallas que alcanzan los cien o doscientos luxes. ¿Qué genera esto? Donde deberíamos recibir cien mil luxes, recibimos quinientos y donde deberíamos recibir diez, recibimos cien. Esto altera por completo nuestro ritmo hormonal del sueño y de la vigilia.

Los problemas de sueño son un fenómeno lesivo demasiado moderno para no poder controlarlo. Respeta la luminosidad bajo la que hemos vivido durante millones de años. Evita la luz azul por la noche. Apaga los móviles, tabletas y ordenadores y desconecta la televisión dos horas antes de irte a la cama. Solo así tu cerebro entenderá que te vas a dormir.

DESAYUNO
Revuelto de champiñones
Naranja
Té o café

ALMUERZO
Tacos de merluza rebozados en harina de almendra con salsa de naranja y miel[R60]
Verduras al grill con toque de romero y comino

CENA
Gazpacho
Mejillones al vapor con salsa de coco y jengibre[R61]
Fruta

Big ir (5 min + 200 + 5 min)

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa. Completaremos este sistema corriendo durante cinco minutos a un ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima; tras ello y sin pausa realizaremos cien Cuclillas y cien Saltos verticales para inmediatamente volver a salir corriendo otros cinco minutos a la misma intensidad que la carrera anterior.

- 5 min Run en TOL
- 100 Cuclillas[E7]
- 100 Saltos verticales[E20]
- 5 min Run en TOL

Día 55
Dale los buenos días al sol

El cortisol es la hormona que nos despierta y la generan nuestras glándulas suprarrenales. Por la noche, mientras dormimos, cada aproximadamente noventa minutos se produce un pico de producción, que nos «semidespierta», pero al cuarto o quinto ciclo (entre seis y siete horas y media) el pico de cortisol es tan fuerte que nos despierta de forma natural. Si en esos momentos comienza a haber luz natural, y tras los párpados nuestras pupilas la van captando, la hipófisis secreta adrenocorticotropa (ACTH), lo que a su vez estimula las glándulas suprarrenales en la producción de adrenalina, hormona que nos activa después de despertarnos.

No necesitamos café por la mañana para activarnos, tan solo una tacita de sol.

Por ello es muy importante despertarnos y exponernos a la luz solar lo antes posible. Así, tendremos la vitalidad que solo la energía hormonal puede darnos, y no necesitaremos estimulantes artificiales que interfieran en nuestro ritmo vital.

Vivimos durante más de dos millones de años como una especie al sol, que adquiría su energía vital desde que este nos despertaba.

. . . . . .

DESAYUNO
Ensalada de pera con naranja y miel
Nueces y almendras
Té o café

ALMUERZO
Pollo al horno con verduras
Fruta

CENA
Tacos de atún recubiertos de cebolla pochada y granos de pimienta
Batata cocida con mayonesa casera

Interval a tiempo pausado 5 × 1 min 30 s / 20 s

Se trata de un sistema de entrenamiento de alta intensidad con pausa. Este sistema se completa realizando en un minuto y medio el mayor número de vueltas al circuito formado por los tres ejercicios, descansando veinte segundos. Esto lo repetiremos un total de cinco veces.

- 5 Burpees[E8]
- 5 Escalador runner[E19]
- 5 Superman[E5]

Día 56
Al máximo

Un esprint es un gesto de desplazamiento global a máxima velocidad. Nos desplazamos durante el mayor tiempo posible a la mayor velocidad que podamos, y cuando esta comienza a disminuir significa que el esprint ha finalizado. Todos los animales depredadores hemos desarrollado esta capacidad de movernos muy rápido.

Los esprints no son solo un deporte, forman parte de nuestras capacidades de supervivencia. Por otro lado, en épocas pasadas significaron la forma de escape ante un peligro; cuando sentíamos miedo y la pelea no nos parecía rentable, solo nos quedaba esprintar para huir. A esta reacción física al miedo la llamamos coherencia «físico-hormonal». Hoy, debido a la sobrecarga de estrés que sufrimos, esprintar sería un forma correcta de darle coherencia al nivel hormonal elevado y calmar la ansiedad generada por no haber reaccionado de forma física al estrés.

Los gestos mecánicos a máxima velocidad son propios de nuestra especie; así, un lanzamiento, un salto o, sobre todo, correr a máxima velocidad en un intervalo de tres a diez segundos. Estos momentos cargados de potencia consumen un sustrato energético único, el fosfato de creatina, y estimulan a su vez la hormona de crecimiento, dando así un impulso perfecto para aquellos que deseen aumentar su masa muscular.

Con seguridad, los esprints fueron el patrón motor final de muchas de nuestras estrategias de caza. Sabemos esprintar. Y lo necesitamos. Esprinta diez series de diez segundos a tu máxima velocidad, descansando noventa segundos entre ellas y repítelo cada diez días.

DESAYUNO
Jamón ibérico, almendras y un huevo duro
Té o café

ALMUERZO
Ragú con tagliatelle de calabacín[R62]
Plátano

CENA
Sopa vietnamita[R63]
Rollos de jamón ibérico con aguacate, tomate y albahaca[R44]
Fruta

Contrarreloj run 6 × 3 min Run TOL (15 Cruzadas) / 1 AE1

Se trata de un sistema de alta intensidad con pausa en el que combinaremos el entrenamiento metabólico y funcional. En este caso, el entrenamiento se completaría en tres minutos, comenzando por quince Cruzadas, tras lo que correremos, a un ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima, durante el tiempo que reste hasta los tres minutos. A continuación, descansaremos un minuto moviéndonos en AE1, y repetiremos esto cinco veces más.

- 15 Cruzadas[E41]

Día 57
Deja que la nutrición sea tu medicamento

Así afirmó Hipócrates, el primer gran médico holístico de la nueva era. Y es que a través de la nutrición podemos resumir la medicina hasta la llegada de la penicilina. Los procesos no infecciosos han sido tratados por nuestro cuerpo a través de un sistema inmune propio alimentado desde nuestra nutrición.

La necesidad de medicamentos en un estado de salud completo apenas existe, solamente las infecciones son procesos que necesitan de ayuda. Debemos relegar los productos de la industria farmacéutica a aquellos momentos en que realmente nos hagan falta.

Desconocemos los efectos de los medicamentos. Somos testigos con frecuencia de la retirada de fármacos que, después de veinte años administrándose, han ocasionado daños imposibles de ocultar o de compensar. Nos hemos desarrollado como especialistas en salvar vidas, en actuar de forma efectiva cuando urge una actuación, pero somos aún ignorantes de los verdaderos procesos para curarlas.

En un estado de salud mental, espiritual y física, los medicamentos simplemente están dentro de nosotros.

. . . . . .

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] en compota de plátano
Té o café

ALMUERZO
Rollitos de carne envuelta en espinacas[R64]
Ensalada de aguacate con aceite de oliva y zumo de naranja

CENA
Potaje de berros y gambas[R16]
Ensalada tibia de pollo
Fruta

Carrera fifty-fifty 30 min [15 × (1 min + 1 min)]

Este es un sistema de media intensidad sin pausa, en el que combinaremos nuestra capacidad de desplazamiento con ejercicios paleo. En este caso distribuiremos el tiempo en quince repeticiones de dos minutos, en las que empezaremos corriendo un minuto y dividiendo el otro minuto en treinta segundos de Cruzadas y treinta segundos de Escalador runner. De esta manera completaremos los treinta minutos que requiere el sistema.

- Cruzadas[E41]
- Escalador runner[E19]

Día 58
Convierte tu habitación en una cueva

La luz artificial tiene poco más de cien años. Thomas Edison inició un proceso de iluminación que ha evolucionado hacia un nivel lumínico que él jamás llegó a imaginarse. Hemos iluminado nuestro entorno tanto que la noche ya no parece noche.

Si por la mañana la luz natural intensa nos aporta energía y vitalidad, el sueño profundo depende de la oscuridad de nuestro hábitat. Debemos apagar todas las fuentes de luz para lograr entrar en las fases de sueño reparador.

El ser humano educó su descanso durante la noche oscura. Los fuegos encendidos tras la puesta de sol se apagaban durante la noche, y pasábamos a dormir en la oscuridad. La ausencia de electricidad así lo dictaminaba.

Convierte tu cama en una cueva, deja la luz para la mañana, apaga las velas antes de dormir, o calcula para que se apaguen poco después de que cierres los ojos. En la oscuridad encontrarás el descanso.

. . . . . .

DESAYUNO
Un plátano en rodajas con miel y nueces picadas
Un huevo cocido
Té o café

ALMUERZO
Crema de espinacas y pera con virutas de jamón ibérico[R13]
Pescado a la plancha con una patata cocida

CENA

Wok de gambas y verduras al curry

Carpaccio de champiñones con aceite de oliva, rúcula y pimienta negra[R37]

Fruta

Fuerza maxima 5 × 5 / 1 min

Se trata de un sistema exclusivamente de fuerza, donde desarrollaremos nuestra fuerza máxima, lo que implica ajustar el peso movilizado a la carga máxima personal. En este caso haremos cinco series de cinco repeticiones de cada ejercicio, y el descanso entre series será de un minuto. Una vez terminado un ejercicio, descansaremos un minuto y realizaremos otras cinco series del siguiente; así, hasta completar los cuatro ejercicios.

- 5 Abrazos al sol[E39]
- 5 sentadillas overhead
- 5 Flexiones manos arriba[E36]
- 5 Peso muerto[E40]

Día 59
Recupera la agilidad del niño

Nos hacemos mayores, pero no porque cumplamos años, sino porque perdemos nuestras habilidades de niños. Capacidades como sentarse en cuclillas, saltar, caer, rodar sin hacernos daño... se pierden, se desaprenden.

Debemos preservar aquellos movimientos con los que nos caemos y nos levantamos ágilmente del suelo, con los que damos una voltereta, con los que permanecemos sentados de forma profunda. Debemos ser adultos que nos movamos como jóvenes, no jóvenes que no nos movamos ni como ancianos.

Preservar la movilidad y la agilidad en los gestos cotidianos es uno de los pilares a la hora de permanecer jóvenes y adultos. Nos volvemos torpes porque adquirimos una forma cómoda de interactuar con el mundo. Nos movemos poco y mal. Parecemos viejos cuando aún nos falta mucho para serlo.

Los patrones de movimiento primitivos no eran exclusivos de una edad concreta, no se extinguían. Permanecían en nosotros protegiéndonos de los años.

. . . . . .

DESAYUNO
Ensalada de frutas con zumo de naranja y almendras picadas
Té o café

ALMUERZO
Calamares con patatas[R65]
Fruta de temporada

CENA

Salmorejo paleo[R19]
Tartar de salmón ahumado con aguacate[R14]

Brutus doble plus

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa que consiste en completar en el menor tiempo posible una pirámide en parejas inversas de diez repeticiones a una y de una a diez repeticiones de dos ejercicios paleo, más un ejercicio fijo en diez repeticiones en medio de los otros dos. Es decir, en este caso haríamos: diez Burpees / diez Superman / un Burroll - nueve Burpees / diez Superman / dos Burrolls - ocho Burpees / diez Superman / tres Burrolls... Y así hasta llegar a un Burpee / diez Superman / diez Burrolls. Descansaremos un minuto y empezaremos la misma ejecución con la siguiente pareja.

- Burpees[E8] / Superman[E5] / Burrolls[E10]
- Salto a caja[E25] / Sentadas paleo[E6] / Sentadillas con salto[E14]

Día 60
Pon plantas en casa

Las plantas nos dieron la vida. Absorbieron el exceso de dióxido de carbono del ambiente y lo transformaron en oxígeno y agua, ofreciéndonos así la vida. Durante toda nuestra evolución la presencia de plantas en nuestro hábitat ha garantizado porvenir, alimento, animales, sombra, agua y materia prima. La naturaleza sin duda nos remite a momentos de paz, nos conecta con una parte importante de nuestra existencia que es la tierra que habitamos y su medio ambiente.

El contacto visual con el verde nos hace sentirnos cerca de la naturaleza. Su aroma nos hace sentirnos alegres y en paz, y su oxígeno nos hace sentirnos vivos. Las plantas nos curan el cuerpo, nos alimentan el espíritu. Las plantas nos transmiten calma, pues ellas no tienen prisa. Regarlas, cuidarlas, nos contagia de su paz.

El valor ecológico de las plantas es fundamental, pues, además de proporcionarnos oxígeno, actúan como filtros de los contaminantes del aire y el agua, protegen y fertilizan el suelo, regulan la temperatura, aminoran el calentamiento del planeta y son la base de la cadena alimenticia. Además, neutralizan las temperaturas extremas en invierno emitiendo calor y en verano aportando humedad para una mayor frescura.

Colocar plantas en casa nos aleja en cierta forma de la ciudad estéril y triste y nos acerca a nuestros orígenes. La vida sin plantas no sería vida.

DESAYUNO
Revuelto de dos huevos con salmón ahumado

ALMUERZO
Ternera con cebolla pochada, orégano y limón[R30]
Kiwi

CENA
Crema de gambas, calabacín y leche de coco[R31]
Salmón a la plancha con eneldo y ajo
Pera

Interval 30 6 × 90 s - 60 s - 30 s / 1 min

Se trata de un sistema de alta intensidad con pausa, que completaremos de forma piramidal, realizando tres vueltas de diferentes tiempos —noventa segundos, sesenta segundos y treinta segundos—. Cada vuelta está formada por seis series con descansos de treinta segundos entre ellas. El sistema quedaría como se muestra a continuación:

Primera vuelta: 90 s Hipon / 30 s - 90 s Plank martillo / 30 s - 90 s Péndulo / 30 s - 90 s Plank spider / 30 s - 90 s Salto rana / 30 s

Segunda vuelta: 60 s Hipon / 30 s - 60 s Plank martillo / 30 s - 60 s Péndulo / 30 s - 60 s Plank spider / 30 s - 60 s Salto rana / 30 s

Tercera vuelta: 30 s Hipon / 30 s - 30 s Plank martillo / 30 s - 30 s Péndulo / 30 s - 30 s Plank spider / 30 s - 30 s Salto rana / 30 s

El descanso entre vueltas es de un minuto.

- Hipon
- Plank martillo[E42]
- Péndulo
- Cuclillas[E7]

- Plank spider[E4]
- Salto rana[E30]

Día 61
Descansa para progresar

Todo avance necesita de un descanso para seguir progresando. Es la ley de la compensación. Funciona así. Hacerlo de otra manera solo garantiza el fracaso. El estímulo constante fatiga tanto que nos hace retroceder.

No siempre más es sinónimo de mejor, no todos los días es la más exitosa de las fórmulas. En muchas ocasiones, un descanso a tiempo es el mejor entrenamiento.

Dormimos para poder tener un nuevo día, cogemos aire para poder luego estar varios segundos sin hacerlo. En el entrenamiento, en los estudios, en los proyectos personales, necesitamos parar cada cierto número de días y recuperar nuestro sistema físico y mental.

Los días de máximo esfuerzo eran seguidos de momentos o días de descanso. Con este ritmo nos forjamos, nos hicimos fuertes, así conseguimos estar preparados para la caza, para la huida, para la recolecta.

. . . . . .

DESAYUNO
Batido de tres frutas
Frutos secos
Té o café

ALMUERZO
Espaguetis de calabaza al pesto[R66]
Tortilla de atún con perejil

CENA

Potaje de verduras con un toque de coco y curry
Ensalada tibia de pollo con vinagreta de mostaza y miel
Fruta

Tabata run mix 4 (6 × 25 s / 15 s) 1 min

Sistema análogo al Tabata, con la diferencia de que, durante el tiempo de trabajo, alternaremos una vuelta de desplazamiento a gran intensidad y otra con la ejecución de un ejercicio paleo. Durante el tiempo de recuperación nos desplazaremos a una intensidad muy baja. Realizaremos cuatro vueltas de seis series de veinticinco segundos de trabajo intenso, con quince segundos de carrera muy lenta, y con un minuto de recuperación a ritmo lento entre las vueltas.

- Run (6 × 25 s / 15 s) 1 min
- Sentadilla con salto[E14] (6 × 25 s / 15 s) 1 min
- Run (6 × 25 s / 15 s) 1 min
- Surfer[E27] (6 × 25 s / 15 s) 1 min

Día 62
Come peces que sean peces

Crecimos a lo largo de un río: el Nilo. Recolectábamos su marisco y pescábamos sus peces. Sin saberlo, alimentábamos nuestro cerebro. Su contenido natural de ácidos grasos omega 3 incorporó materia prima a nuestras neuronas, que crecieron en tamaño, capacidad de conexión y complejidad. Pero hoy el escenario ha cambiado: la importancia de la acuicultura a nivel mundial se pone de manifiesto al aportar entre un quince y un veinte por ciento del pescado consumido.

Alrededor de dos tercios del pescado consumido en Europa es de piscifactoría. El pescado de piscifactoría tiene en su grasa menos proporción de ácidos grasos omega 3 que el pescado de extracción. Si uno no vive cerca del mar, la única forma de tener completa garantía es acudir a la pescadería y comprar pescado salvaje.

El pescado azul contiene ácidos grasos omega 3 EPA y DHA, y nos aporta los beneficios protectores a nivel cardiovascular y cerebral, pero esto es así siempre y cuando el pescado haya vivido como un pescado. Las nuevas formas de cultivo de los peces, la llamada acuicultura, han modificado su nutrición y, por tanto, su contenido nutricional. Hoy, la dieta de los peces ha pasado de estar basada en plancton y animales más pequeños, a incluso, contener heces de cerdo.

Jamás hemos alterado la cadena alimenticia de esta forma, jamás. Peces que comen pollo, cerdo y cereales. Hemos creado especies de peces en los que la grasa abandona la piel y los músculos para irse a engordar su hígado. Compra pescado salvaje.

DESAYUNO
Ensalada de cecina, con tomate natural rallado y nueces
Batido de plátano y naranja

ALMUERZO
Pollo a la naranja y miel[R49]
Fruta

CENA
Berenjenas rellenas de verduras y salmón[R50]
Dos dátiles

To the one run 3

Es un sistema de media intensidad con pausa que consiste en realizar diez repeticiones del primer ejercicio, correr treinta segundos, nueve repeticiones, correr treinta segundos..., y así sucesivamente hasta realizar una repetición y correr treinta segundos. Tras ello, descansaremos un minuto y repetiremos la misma secuencia con el segundo y tercer ejercicio.

- Salto vertical[E20]
- Burpees[E8]
- Sentadas paleo[E6]

Día 63
Bebe líquidos sin calorías

El segundo factor de obesidad en el mundo es la ingesta continuada de bebidas azucaradas: los zumos de bote, los refrescos, las bebidas energizantes, la cerveza y el alcohol. Cuando las personas beben demasiadas bebidas que contienen azúcar adicionada y una alta densidad de calorías tienden a aumentar de peso, lo cual acentúa el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Una lata de treinta y tres centilitros de refresco contiene el equivalente a diez cucharaditas de azúcar y tiene alrededor de ciento cuarenta calorías.

Casi tres cuartas partes de las muertes causadas por las bebidas azucaradas se producen en los países de ingresos bajos y medios, así que este no es solo un problema de los países ricos. Existe una correlación estadística que demuestra la mayor mortandad a causa de diabetes, enfermedad cardiaca y cáncer en aquellos países del mundo donde el consumo de bebidas azucaradas es alto.

Beber e ingerir calorías de forma densa no es propio del ser humano, no está en nuestro genoma. Nuestro cuerpo no lo entiende. Y, debido a ello, engorda y empuja hacia la muerte. Deberíamos hidratarnos exclusivamente con agua, que es la única fuente de hidratación saludable.

. . . . . .

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] con leche de almendras
Manzana

ALMUERZO
Gazpacho
Ceviche de gambas[R20]

CENA
Solomillo de cerdo con patatas cocidas
Batido de plátano y naranja

Potencia 3 (7 × 8 / 20 s) / 1 min

Este sistema de baja intensidad trabaja la fuerza velocidad, es decir, deberemos hacer los gestos lo más rápido posible. En este caso, empezaremos por las Flexiones manos arriba, de las que realizaremos ocho repeticiones, después de las cuales descansaremos veinte segundos. Esto lo repetiremos siete veces, descansando un minuto al final de las siete vueltas; a continuación empezaremos con el Cohete con carga, repetiremos la misma ejecución que con las Flexiones y volveremos a descansar un minuto después de las siete vueltas; finalmente terminaremos con los Abrazos al sol, realizando exactamente lo mismo que con los otros dos ejercicios.

- Flexiones manos arriba[E36]
- Cohete con carga
- Abrazos al sol[E39]

Día 64
Bebe agua de mar

Las células de nuestro cuerpo están rodeadas de líquido. Este líquido es idéntico al agua de mar rebajada hasta la isotonicidad. Un vaso de agua de mar tiene treinta y seis gramos de sales por litro. La concentración de sales del suero de nuestra sangre es de nueve gramos por litro. El agua de mar contiene setenta y ocho elementos de la clasificación periódica.

El «suero fisiológico» que se inyecta habitualmente solo contiene agua y cloruro sódico, es decir: hidrógeno, oxígeno, sodio y cloro. En él se mueren los glóbulos blancos, tiene un pH de 5,5 (ácido) que desequilibra al organismo y tiene contraindicaciones. En cambio, el agua de mar isotónica tiene un pH de 7,2 (el mismo que el del cuerpo), careciendo de contraindicaciones, y en ella pueden vivir los glóbulos blancos.

Si diluimos agua de mar en tres partes de agua, obtenemos un líquido extracelular perfecto. Además, el origen biológico de sus sales nos resulta cercano y hace que las sintamos más humanas. Podemos usar dicho líquido como hidratante, como suero terapéutico y como agua gastronómica, para gazpachos y guisos.

Beber agua de mar diluida es una forma de ingerir sales de un origen cien por cien natural, cien por cien humano.

. . . . . .

DESAYUNO
Tortilla de dos huevos con tacos de jamón ibérico
Té o café

ALMUERZO
Bacalao al pimentón de la Vera[R52]
Ensalada con tomate rallado

CENA
Curry Thai de langostinos[R54]
Palitos de pepino y zanahoria cruda con mayonesa casera
Plátano

To the hundred inverso
(100-90-80-70-60-50-40-30-20-10)

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa, por lo que en la realización de los ejercicios tendremos que notar cierta fatiga. Empezaremos realizando cien repeticiones del primer ejercicio, restando diez cada vez que cambiemos de ejercicio, llegando a realizar las diez repeticiones del último.

- 100 Sentadas paleo[E6]
- 90 Giros[E35]
- 80 Cuclillas[E7]
- 70 Plank martillo[E42]
- 60 Flexiones[E21]
- 50 Saltos verticales[E20]
- 40 Push press[E34]
- 30 Cohetes con carga
- 20 Bubus[E29]
- 10 Pies a barras

Día 65
Eres diferente, pero no especial

Cuando el compromiso con los cambios es débil, tendemos a exculparnos a través de nuestra supuesta especialidad en el mundo: «Es que mi metabolismo es diferente», «Es que mi familia es "gordita"», «Es que yo soy distinto y, por ello, los resultados no son los esperados: yo lo tengo más difícil».

Culpar a nuestra herencia genética o a nuestra fisiología única de nuestro presente es el peor de los comienzos ante un programa de cambios. No somos azar, no somos casualidad, somos nuestros actos.

Cada uno de nosotros es consecuencia de su entorno y de su pasado, es decir, de nuestras acciones. Somos la resultante de nuestros hábitos de movimiento, de nuestro hábito de comer, desde el día que nacimos hasta hoy. Dentro de este mundo condicionado entre el entorno y nuestros comportamientos aprendidos y heredados, de las pocas cosas que pueden poner orden en nuestra vida es tener una filosofía que nos indique el buen camino que debemos seguir para tomar buenas decisiones.

No somos especiales, no nos engañemos, no nos exculpemos; es solo cuestión de compromiso, de no fallar, de cumplir con lo pactado, de alimentarnos para darnos salud, de movernos para avanzar, de ser sinceros. De esa manera, localizaremos al culpable de nuestro mal, y lo podremos atacar.

. . . . . .

DESAYUNO
Ensalada de pera con naranja y miel

Nueces y almendras
Té o café

ALMUERZO
Pollo al horno con verduras
Fruta

CENA
Tacos de atún recubiertos de cebolla pochada y granos de pimienta
Batata cocida con mayonesa casera

Lucy 2 (2 × 10 × 1 min / 15 s)

Se trata de un sistema de alta intensidad con pausa que completaremos realizando un minuto de cada ejercicio con una pausa de quince segundos. Al final de esta vuelta descansaremos un minuto y repetiremos lo mismo completando la segunda vuelta.

- 1 min Saltos rana[E30] / 15 s rest
- 1 min Hipon / 15 s rest
- 1 min Flexiones laterales / 15 s rest
- 1 min Plank martillo[E42] / 15 s rest
- 1 min Cohete / 15 s rest
- 1 min Cruzadas[E41] / 15 s rest
- 1 min Sentadas paleo[E6] / 15 s rest
- 1 min Flexiones[E21] / 15 s rest
- 1 min Saltos verticales[E20] / 15 s rest
- 1 min Pies a barras / 15 s rest

Día 66
Sé capaz de saltar tu altura de la cadera

Según muchos autores de libros antiguos que hablaban sobre nuestra capacidad física, la posibilidad de saltar un obstáculo que esté a la altura de la cadera es una de nuestras necesidades básicas como individuos seguros y autónomos. Debemos ser capaces de solventar esta situación al igual que otras que pueden presentársenos de forma usual.

Debemos ser capaces de saltar de muchas formas, con manos en el obstáculo, o sin ellas, a pies juntos o uno detrás del otro, a cuarenta y cinco grados de inclinación como las ranas, o realizando un salto vertical que nos permita alcanzar un objeto situado en lo alto.

Saltar la altura de nuestra cadera nos permite hacer continua una carrera, una persecución, sin cortes. Nos da ventaja, nos hace sentirnos seguros. Saltar es inherente al ser humano, es más, muchos de nuestros cartílagos articulares más importantes se nutren a través de los procesos de salto, que aumentan la presión en el cartílago y provocan la entrada de nutrientes.

El hombre tiene una capacidad de salto innata, no es un felino, pero tampoco está lejos. Debemos recuperarla y saltar para ver el mundo desde otra posición más alta.

. . . . . .

DESAYUNO

Aguacate con tomate natural y nueces picadas con aceite de oliva
Naranja
Té o café

ALMUERZO
Crema de marisco[R21]
Tartar de verduras salteadas con almendras[R22]

CENA
Huevos rotos con jamón ibérico y cebolla
Chips de calabacín[R23]
Manzana

Big long 3 [3 × (80 + 10 min)]

Se trata de un sistema de baja intensidad sin pausas. Consiste en completar ochenta repeticiones (cuarenta Cruzadas + cuarenta Escalador runner), para después correr diez minutos a un ritmo suave con la intención de recuperar. Esto lo repetiremos dos veces más. Hay que tener en cuenta que no existe pausa entre las vueltas.

- 40 Cruzadas[E41]
- 40 Escalador runner[E19]

Día 67
Levanta pesos

Antiguamente los programas de pérdida de peso estaban basados en largas sesiones aeróbicas por debajo del sesenta y cinco por ciento de nuestra capacidad cardiaca máxima. Hoy todo ha cambiado, y se sabe que una de las claves está en la combinación de varios tipos de sesiones de entrenamiento. Una de ellas es levantar cargas pesadas, teniendo mucha importancia la regulación del peso en las mismas.

En muchas ocasiones los ejercicios aeróbicos de baja intensidad no nos sacan apenas de nuestra zona de confort y no producen deuda metabólica, lo que sí consiguen los movimientos de levantamiento de pesos. Además, ganar unos kilos de músculos nos va a garantizar un aumento en el metabolismo basal de nuestro cuerpo, lo cual va a conseguir que gastemos cada vez más calorías en reposo.

Está demostrado que este esfuerzo genera un estado de distrés corporal tan grande que tardamos días en recuperarnos. Este proceso de recuperación genera un gasto calórico residual muy alto, gasto que debemos compensar desde nuestras reservas.

Durante nuestra evolución, el hombre levantó pesos pesados, piedras para construcción de muros y casas, y animales cazados que había que transportar. Pero la mujer recolectaba agua y comestibles a la vez que cargaba a los niños. Recupera tu capacidad de carga y facilitarás tu regulación del peso.

DESAYUNO

Batido de tres frutas
Frutos secos
Té o café

ALMUERZO

Espaguetis de calabaza, con gambas y mejillones, salteados con puerros y cebolla[R32]
Ensalada de aguacate y tomate natural

CENA

Potaje de verduras con un toque de coco y curry
Ensalada tibia de pollo con vinagreta de mostaza y miel
Fruta

Big power 4 × (5 × 3) / 2 min (AE1)

Se trata de un sistema exclusivamente de fuerza, en el que desarrollaremos nuestra fuerza máxima, lo que implica que tendremos que ajustar el peso movilizado a la carga máxima personal. Completaremos el mismo realizando cinco repeticiones de cada ejercicio sin parar, y recuperando al final de la vuelta mediante una carrera de dos minutos en AE1. Realizaremos un total de cuatro vueltas.

- 5 Hombro a hombro[E22]
- 5 Thruster
- 5 Paladas[E15]

Día 68
Usa las grasas

Quien más, quien menos, todos tenemos muchos kilos de grasa almacenados en nuestro cuerpo. Es un combustible que podríamos calificar como inagotable. Pero muchas personas con sobrepeso tienen dificultades para que estas moléculas de reserva de energía pasen a ser eliminadas tras un proceso de oxidación.

No conseguimos quemar grasas porque tenemos bloqueados los procesos previos a la oxidación —la movilización y la lipólisis—, que depende de la presencia de las catecolaminas u hormonas del estrés: adrenalina, noradrenalina y cortisol.

La lipólisis es el proceso de «ruptura» de la «grasa» almacenada y posterior liberación de ácidos grasos. La movilización es el transporte de estos ácidos grasos liberados en la sangre hasta la célula para que sean usados. Una vez en el interior de esta, ya pueden ser oxidados por la mitocondria, para la consiguiente obtención de energía. Ya iniciado el proceso de oxidación o la «quema» de las grasas, la insulina desempeña un papel clave, frenando el proceso y estimulando una reacción contraria: la litogénesis o formación de nuevos triglicéridos.

La acción biogenética de la insulina tiene sentido evolutivo, en la medida en que esta ha ido facilitando que las pocas fuentes de glucosa de alta densidad a las que éramos accesibles se convirtieran en grasas de forma rápida y almacenáramos así energía para las hambrunas. La luz solar y la claridad, así como el ejercicio intenso, son claves en la activación de las catecolaminas. Ambas cosas van a estimular la ruptura de triglicéridos almacenados.

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con nutella paleo[R42]
Té o café

ALMUERZO
Lasaña de calabacín, pollo y miel[R43]
Plátano

CENA
Potaje de espinacas y bacalao[R25]
Rollos de jamón ibérico con aguacate, tomate y albahaca[R44]

Big one 4 (40 × 90 s)

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa, en el que combinaremos la función de desplazamiento con la ejecución de ejercicios paleo. En este caso realizaremos cuarenta repeticiones de Cuclillas para a continuación correr noventa segundos al noventa por ciento de nuestra capacidad máxima. Esto lo repetiremos cuatro veces sin descanso alguno entre las vueltas.

- 40 Cuclillas[E7]
- 90 s corriendo

Día 69
Juega

Si había comida, si había agua, si había calma, las enormes familias en las que siempre hemos vivido protegidos empleábamos nuestro tiempo libre en jugar, en divertirnos; nos esforzábamos físicamente, pero sin el fin de conseguir ninguna presa o ninguna recolecta; corríamos unos detrás de los otros, en forma de baile o de ritual, y cualquier forma de movimiento lúdico era un juego. Jugar es propio del hombre desde que es niño, y en sus primeros pasos busca juegos básicos que le producen una intensa emoción de bienestar. Jugar es un componente básico de la naturaleza humana, presente desde nuestras civilizaciones más primitivas. El hombre primitivo jugaba por placer y por un sentimiento mágico-religioso muy diferente a su necesidad de realizar actividad física.

El juego nació y creó las primeras normas de derecho y de moral. El juego es una de las manifestaciones más habituales en el ser humano desde su nacimiento. Jugar nos hace pasarlo bien, liberando así endorfinas, las hormonas de la felicidad, del bienestar. Existen innumerables modos de juego: ir detrás de un balón, de un disco, golpear una pelota...

Los juegos del pasado fueron de pelota, de lucha con lanzas, carreras a pie o sobre animales, saltos, levantamientos de rocas y troncos... Hoy jugar nos permite movernos sin pensar en ello, gastar calorías sin contarlas; hoy tenemos deportes, hay nuevas actividades, en grupo, en pareja, hasta incluso individuales, que nos permiten jugar, pasarlo bien, sentirnos útiles al participar en el juego.

Los antropólogos asumen que en el Paleolítico el juego era algo presente, pues su existencia es inherente a los primates. En palabras de Johan Huizinga, «ha habido un factor de

competición lúdica más antigua que la propia cultura que impregna toda la vida a la manera de un fermento cultural, por lo que podemos decir que el juego fue parte integrante de la civilización en sus primeras fases. La civilización surge con el juego y como juego para no volver a separarse nunca más de él». Jugar nos desarrolla en nuestro cerebro creativo, en nuestro cerebro protector, en nuestro cerebro moral, a la vez que desarrolla nuestra fisiología de forma involuntaria.

DESAYUNO
Tortilla francesa con tomate natural
Té o café

ALMUERZO
Pescado al horno aliñado con romero, ajo y aceite de oliva
Fruta de temporada

CENA
Sopa de cebolla paleo[R29]
Tiras de ternera salteadas con puerro y pimiento verde
Ensalada de tres frutas con miel

6 × 6 (6 × 30 s / 5 s) 1 min

Se trata de un sistema de alta intensidad con pausa, en el que trabajaremos treinta segundos en cada ejercicio, realizando el mayor número de repeticiones posible y descansando cinco segundos antes de empezar con el siguiente ejercicio. Una vez completada la vuelta de los seis ejercicios, descansaremos un minuto y realizaremos cinco vueltas más.

- Salto vertical[E20]
- Plank spider[E4]
- Salto rana[E30]

- Sentadas paleo[E6]
- Salto de precisión
- Plank

Día 70
Ensúciate las manos

En 1830, en Londres, las muertes por infecciones como la peste y la rabia determinaban la esperanza de vida en treinta años. Pero, con la llegada de la higiene, la instalación de alcantarillas y de un sistema de limpieza en las calles de las ciudades, la esperanza de vida aumentó.

La piel tiene un pH ligeramente ácido, que se sitúa en torno al 5,5. Ahí radica el poder del escudo. La limpieza diaria no es una necesidad y esta puede estar haciéndonos más daño que bien. Mejor idea sería limpiarnos diariamente aquellas zonas más necesarias, como genitales y áreas de sudoración, pero dedicarle al resto de la piel un nivel de limpieza menos frecuente.

El exceso de suciedad ha sido sustituido por el exceso de higiene, la sobrehigiene, que tiene un claro efecto no deseado: la protección de la que nos provee nuestra piel por su agua, acidez propia y manto lipídico es diluida con el uso de jabones y de aguas en demasía. La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano, y la primera línea de defensa, es decir, la barrera con la que el organismo se protege de los elementos y de los microorganismos nocivos. Debemos cuidarla.

Los niños desarrollan su sistema inmune al contactar a diario con patógenos a través de las manos. Lavarse las manos y ducharse varias veces en un mismo día, emplear jabones, geles u otros productos de aseo que contribuyan a perturbar el índice de acidez natural de la piel son hábitos que agotan el manto lipídico y desencadenan así una serie de patologías cutáneas. Jamás tuvimos este nivel de higiene, y estamos desentrenando nuestro sistema inmune primario: la piel. Los jabones más recomendables son los que se fabrican con

aceites naturales, como el de oliva, el de almendras o el de coco: todos ellos ayudan a regular el grado de hidratación de la piel, y mantienen y regeneran su manto protector.

DESAYUNO
Medio aguacate, con aceite de oliva y nueces
Batido de dos frutas
Té o café

ALMUERZO
Mini pizzas de calabacín con atún[R 69]
Ensalada verde con virutas de jamón ibérico y medio aguacate

CENA
Crema de zanahoria y cebolla
Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural
Fruta de temporada

Max run mix 10 × (2 min 30 s / 30 s)

Es un sistema de alta intensidad con pausa combinado con la función de desplazamiento y la ejecución de ejercicios paleo. Se trata de realizar diez series de dos minutos y medio en las que alternaremos consecutivamente dos intensidades de carrera y la realización de un ejercicio paleo con treinta segundos de descanso entre cada una de ellas.

- Run en TOL (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)
- Escalador[E17] (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)
- Run en TOL (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)
- Sentadillas[E1] (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)
- Run en TOL (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)
- Escalador runner[E19] (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)

• Run en TOL (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)
• Cruzadas[E41] (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)
• Run en TOL (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)
• Cuclillas[E7] (2 min 30 s) / Run en AE1 (30 s)

Día 71
Descálzate

Existen evidencias que nos enseñan que la historia del zapato comienza a partir del año 10.000 a. C., o sea, al final del periodo Paleolítico. Pero posteriormente aún era común ver a la gente caminando descalza, con los zapatos en la mano, hasta que estos fueran necesarios. Éramos humanos descalzos, nuestros pies no necesitaban generalmente protección. Habían aprendido a reaccionar ante los desequilibrios, a esquivar las heridas, a conectarnos con la naturaleza.

Con la llegada del calzado deportivo moderno, llegaron las lesiones en el deporte. No sentir el suelo, debido al aumento de la superficie de amortiguación, nos alejó de este y perdimos su información. Los zapatos de vestir con tacones y puntas estrechas también han deformado nuestros pies, debilitándolos de forma grave.

A través de la conexión de la piel con el suelo, liberamos los radicales libres, conectamos con la tierra y nos descargamos de la energía negativa que generamos. A este contacto lo llamamos *earthing*.

Los pies son nuestro medio de locomoción, y siempre, desde hace más de dos millones de años, nos han venido trasladando en contacto con el suelo. Siempre que puedas, descálzate y, cuando no, usa calzado que no comprima y que no modifique la inclinación, que te permita sentir el suelo, que solo te proteja de cortes y quemaduras. Camina por la naturaleza descalzo y reconecta con la madre naturaleza de la que nos hemos alejado.

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] en compota de plátano
Té o café

ALMUERZO
Merluza a la plancha
Ensalada de aguacate con aceite de oliva y zumo de naranja

CENA
Crema de espárragos verdes, cebolla y puerros
Ensalada tibia de pollo
Fruta

Regenerativo mixto 160 / 25 min

Este entrenamiento pertenece al grupo de sesiones de baja intensidad cardiovascular. Lo usamos para recuperarnos de los días de mayor desgaste. Deberíamos sentir un nivel de esfuerzo entre el cincuenta y el sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima. En esta ocasión en concreto, el sistema de entrenamiento se completa realizando ochenta Burpees, veinticinco minutos de carrera suave y ochenta Escaleras paleo.

- 80 Burpees[E8]
- 25 min Run AE2
- 80 Escaleras paleo[E3]

Día 72
Busca el plato sano

El ocio es parte de nuestra vida, y comer en reunión es una de sus prácticas más habituales. Pero, lejos de lo que fueron aquellas comidas caseras llenas de sabores naturales, hoy estas se han convertido en un hábito social dañino. Y esto no debería ser así.

Somos la única especie del planeta que sabe de nutrición, y la única que enferma y muere a causa de ella. Esto solo tiene una razón, comemos de una forma que nuestra fisiología humana no entiende y no acepta. Busca comer de forma humana y natural dentro y fuera de tu casa, no dejes que otros te den de comer lo que tú no comerías en casa. Quien te quiera debe respetar tu salud y tu decisión de protegerla. No permitas que menosprecien estos actos ni la importancia que realmente tienen.

Podemos elegir restaurantes donde sepamos que cuidan el alimento y los sabores de una forma natural, que les importa los que nos ofrecen, es decir, que nos miman sin gluten (GF), sin lácteos, sin azúcares refinados, sin organismos modificados genéticamente (GMO), sin saborizantes artificiales, sin pesticidas, sin aceite de palma, maíz o canola, y que en cambio nos sirven carne de animales alimentada de hierba (GFM), pescado salvaje (WCF), aves y huevos orgánicos... Todos estos son solo algunos de los muchos sellos de calidad y aprecio que muchos restaurantes del mundo ya están incorporando como filosofía.

Comer siempre fue un acto social, un acto de unión y de apego a los nuestros y a nuestra vida. No permitas que se convierta en lo contrario.

DESAYUNO
Tortilla de dos huevos con salmón ahumado
Té o café

ALMUERZO
Rollitos de carne envuelta en espinacas[R64]
Ensalada de aguacate con aceite de oliva y zumo de naranja

CENA
Pechugas de pollo rellenas de espinacas y nueces[R67]
Fruta

Metabólico de progresivos 5 × 3 min (50 - 80 por ciento)

Se trata de un sistema metabólico puro sin pausa. Este entrenamiento lo podemos hacer bien nadando, o bien corriendo, y consiste en realizar cinco series de tres minutos desplazándonos a una intensidad progresiva a lo largo de la serie, empezando a un cincuenta por ciento y terminando la serie al ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima. Una vez finalizada la primera serie, volveremos a una intensidad del cincuenta por ciento para empezar la segunda serie. Esto lo repetiremos un total de cinco veces.

- Run

Día 73
Huye o lucha, pero muévete

Como todos los animales, vivimos por dos únicas razones: perpetuar la especie a la que pertenecemos y sobrevivir como individuos. Para ello, desarrollamos el cerebro protector, que ordena una serie de reacciones fisiológicas en nuestro cuerpo interno, y físicas en nuestro cuerpo externo, que de forma ordenada y exquisita nos hacen pelear o huir ante una situación de peligro de muerte. No hay más opciones.

Hoy los leones y la falta de agua se han transformado en hipotecas, en trabajos inacabados, en teléfonos sin batería. Pero la reacción fisiológica de nuestro cuerpo interno y externo sigue siendo exactamente la misma. Sentimos peligro de muerte de la misma forma, pero sin él. Y, lo que es peor aún, ni huimos, ni luchamos, sino que meditamos y nos regocijamos en ese miedo. Y esto nos enferma.

Como especie, jamás habíamos meditado con el peligro. Las únicas formas de preocupación que teníamos eran la falta de comida o agua, y la falta de seguridad ante un animal más peligroso y cazador que nosotros. Y, ante esa realidad casi diaria, solo respondíamos de una forma: físicamente. Nuestras hormonas del estrés ponían a nuestra disposición energía rápida, apretaban los dientes, endurecían nuestro cuello, aumentaban la frecuencia cardiaca y la respiratoria, paraban la digestión y la memoria: todo quedaba dispuesto para luchar o huir. Y a continuación luchábamos o huíamos. Nunca pensábamos en ello para luego no hacerlo. Jamás nos preocupábamos por algo sin reaccionar físicamente. Debemos huir o luchar. Debemos movernos ante el estrés. No existe otra opción.

Si algo te preocupa mucho, debes correr a la máxima velocidad que puedas, esprinta varias veces, descansa y

vuelve a hacerlo. Si tienes a mano un saco, golpéalo, con todas tus fuerzas; si no, puedes lanzar rocas contra el suelo, como si lo quisieras atravesar. Hazlo, recógelas y repite varias veces el movimiento hasta la extenuación. Solo así convertirás las preocupaciones en algo natural, no en algo dañino.

DESAYUNO
Dos huevos cocidos
Ensalada de tres frutas
Té o café

ALMUERZO
Filetes de pescado a la plancha
Puré de espinacas y batata

CENA
Ensalada grande de salmón ahumado y rúcula con frutos secos y aguacate
Fruta

Carrera eternal 35 min / 200

Se trata de un entrenamiento de media intensidad, donde combinaremos la fatiga con el entrenamiento metabólico. Tendremos que realizar durante treinta y cinco minutos doscientas repeticiones distribuidas de la manera que queramos mientras corremos, es decir, no está estipulado el número de repeticiones que debamos hacer en cada parada, al igual que no están fijados los minutos que debamos estar corriendo entre parada y parada; sí deberemos correr a una intensidad del setenta y cinco por ciento de nuestra capacidad máxima.

- 100 Escalador doble[E38]
- 100 Surfer[E27]

Día 74
HIIT MIIT LIIT

La vida que hemos llevado durante millones de años nos ha curtido en varios tipos de situaciones: aquellas en las que teníamos que esforzarnos físicamente al máximo, pero durante muy poco tiempo; aquellas en las que la intensidad era algo menor, si bien más continuada en el tiempo, y aquellas en las que a una intensidad suave nos desplazábamos o movíamos durante horas. Es lo que hoy serían los entrenamientos de alta, media y baja intensidad.

Los beneficios del entrenamiento de media y de baja intensidad no los aportan los de alta intensidad, y debemos emplearnos en ellos. Por ejemplo, los esfuerzos que podemos mantener durante veinte minutos desarrollan nuestra capacidad de oxigenarnos más y mejor que aquellos esfuerzos que podemos soportar durante una hora o más, ya que estimulan el crecimiento de nuestro corazón más que cualquier otra forma de intensidad.

Hoy en día existe una desviación modal hacia los entrenamientos de alta intensidad, los llamados HIIT (High Intensity Interval Training). En ellos se vuelcan muchas de nuestras esperanzas de aprovechar al máximo la poca disponibilidad de tiempo, llegando así a copar casi el total de nuestras sesiones de entrenamiento. Confiamos en la efectividad, en que unos pocos minutos de máximo esfuerzo suplan al resto de formas de movimiento.

Entrenar a alta intensidad funciona, pero movernos a diferentes intensidades nos hace más versátiles, más capaces, más humanos. Confía en que más de dos millones de años han hecho un buen trabajo en nuestra fisiología y en nuestra capacidad; no lo cambies.

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con plátano y miel
Té o café

ALMUERZO
Crema de calabacín, cebolla y leche de coco
Salmón fresco marinado en aceite de oliva y eneldo

CENA
Solomillo de cerdo a la plancha
Variado de verduras al horno con ajo y perejil

Tabata inverso 3 × (16 × 10 s / 20 s) 1 min

Es un sistema de baja intensidad y fuerza, que consiste en realizar durante diez segundos el ejercicio aguantando la fase excéntrica, es decir, la negativa, y descansando veinte segundos. Esto lo repetiremos dieciséis veces con el mismo ejercicio, descansando un minuto al final de cada vuelta. Completaremos de la misma manera los otros dos ejercicios.

- Hombro a hombro[E22]
- Thruster
- Flexiones[E21]

Día 75
Aumenta tu metabolismo

Se calcula que para el 2050, si no cambiamos nuestro nuevo estilo de vida, el cien por cien de la población tendrá sobrepeso, y más de un veinticinco por ciento de las personas serán obesas. Una de las causas es la pérdida de gasto calórico diario, que está motivada por el sedentarismo y el descenso en el metabolismo basal de la población, es decir, en la cantidad de energía que gastamos para suplir nuestras constantes vitales.

Aumentar la masa muscular, pasar frío y calor, hacer ejercicio enérgico, completar labores exigentes, comer mucho y vaciar nuestras reservas hasta el final son, todas ellas, acciones que diariamente acelerarían nuestro metabolismo basal.

Tener un metabolismo basal alto complicaría mucho un superávit calórico, es decir, el sobrepeso lo tendría mucho más difícil para ganarnos en la batalla. La pérdida de actividades laborales físicas, la automatización de los gestos cotidianos, las horas que pasamos sentados, la renuncia a caminar como medio de locomoción, la desmusculación del ser humano han ido mermando nuestro metabolismo, y cada día gastamos menos.

Una cosa por la otra: nuestra gran capacidad física nos protegía, éramos capaces de obtener muchas reservas, pero en contrapartida generábamos un gran gasto energético, que elevaba nuestro metabolismo haciéndonos necesitar muchas calorías. Por ello podemos asegurar que estamos hechos para gastar mucha energía, vaciar nuestras reservas y volverlas a llenar. A esto se le conoce como «flujo energético», y es clave para la elevación del metabolismo.

DESAYUNO
Aguacate con tomate natural y nueces picadas con aceite de oliva
Naranja
Té o café

ALMUERZO
Ensaladilla rusa de batata[R17]
Fruta de temporada

CENA
Berenjenas rellenas de carne con cebolla y puerro[R40]
Ensalada de tomate y albahaca
Fruta

Interval a vueltas 10 × (10 + 8 + 6)

Se trata de un sistema de entrenamiento de alta intensidad sin pausa, en el que realizaremos por vuelta el número de repeticiones indicado de cada ejercicio. Esto lo repetiremos diez veces y sin descanso entre las vueltas.

- 10 Salto rana[E30]
- 8 Hipon
- 6 Burrolls[E10]

Día 76
Lee sobre vida sana

La salud depende sobre todo de nuestro estilo de vida, tanto en lo que se refiere a la alimentación y los hábitos de vida, como en la forma de relacionarnos con los demás. Hace dos mil años existían una serie de filósofos, cuyos pensamientos han llegado hasta nuestros días, que inspiraban a quienes los escuchaban de forma parecida a la que hoy lo hacen documentos sobre salud física y mental.

Leer sobre salud, deporte, nutrición, valoración, relativismo o motivación puede indicar el camino correcto; o, al menos, puede despertar la curiosidad de explorar nuevos caminos. Lee, escucha, investiga, curiosea en aquello que has oído que provoca que la alegría y la salud vuelvan a ti.

Es muy común que la información sobre cambios en el estilo de vida estimule nuestra motivación a través de consejos fáciles y prácticos. A veces estos se proyectan sobre nuestra autoestima, a veces sobre nuestra conciencia, a veces sobre nuestros actos diarios. En algunas ocasiones consiguen su objetivo, en otras no, pero no perdamos la oportunidad de encontrar en las letras de otro ese empuje hacia un cambio.

En el pasado la ausencia de estilos de vida obligaba a vivir bajo un patrón de necesidad y acción único: el estilo de vida paleo. Era sencillo, teníamos poco y aspirábamos a mucho: a sobrevivir junto a los nuestros. No había escritos que inspiraran nuestros actos, que nos sacaran del mal camino para indicarnos otro. Quizá no había casos de éxito que contaminaran la coherencia como ocurre en la actualidad. Por eso debemos leer para encontrar el buen camino que han hallado otros y hacer de él el nuestro.

DESAYUNO
Ensalada de frutas con zumo de naranja y almendras picadas
Té o café

ALMUERZO
Calamares con patatas[R65]
Fruta de temporada

CENA
Sopa de pollo con verduras
Tartar de salmón ahumado con aguacate[R14]

Huracán 4

Es un sistema de alta intensidad con pausa que consiste en realizar cada ejercicio durante un minuto sin descansar entre este y el siguiente. Es decir, realizaremos cinco minutos de trabajo descansando un minuto al final, antes de empezar la siguiente vuelta. En este caso, al tratarse de un Huracán 4, repetiremos el trabajo cuatro veces.

- 1 min Hipon
- 1 min Flexiones reptil
- 1 min Abrazos al sol[E39]
- 1 min Escalador doble[E38]
- 1 min Sentadas paleo[E6]

Día 77
La leche, para los gatos

Hace ya diez años que la Universidad de Harvard eliminó los lácteos de la pirámide alimenticia recomendada. Hace tiempo que se ha demostrado que nuestra salud ósea no depende solo de la cantidad de lácteos que ingerimos. Si así de fácil fuera, nadie, hoy en día, en un país desarrollado, tendría problemas de calcio en nuestros huesos, nadie sufriría de osteoporosis, pues la ingesta de lácteos es masiva, incluso de lácteos reforzados con diferentes formas de calcio que las hacen más y más absorbibles. Parece, entonces, que hace veinte años el calcio de la leche no lo era tanto como nos contaban.

Recientes conclusiones científicas indican que existen poblaciones actuales en el centro de Europa que toleran mejor los lácteos que otras, pero, sin duda, tampoco es para ellas un alimento de necesidad, y menos de necesidad diaria. En concreto, la lactosa causa problemas en un quince por ciento de la población de raza blanca, en el noventa por ciento de la raza negra y en el setenta y cinco por ciento de sudamericanos. La enseñanza de tomar lácteos a diario para poder tener los huesos fuertes se sigue usando injustamente como mentira comercial que los seres humanos seguimos.

¿Desde cuándo nuestros huesos han sido un problema? ¿Qué otro animal de la naturaleza, incluso con más peso que el nuestro y con alimentaciones teóricamente menos variadas y nutritivas, tiene nuestros problemas con los huesos? La publicidad y la nutrición patrocinada nos informan diariamente de que los lácteos son el «maná del cielo» y que son tan imprescindibles para la vida como el agua, que son el paraíso del calcio. Sin embargo, no nos informan de su demostrada relación con muchas patologías como el cáncer. La leche contiene hormonas como la IGF-1, diseñadas con

perfección para el crecimiento de los becerros de forma rápida e intensa. No es de extrañar que estas tengan un efecto desaconsejado en los humanos, que no necesitamos de ese ritmo de crecimiento.

La realidad de hoy es que en aquellos países que más lácteos ingieren, como Estados Unidos, se producen más problemas de osteoporosis y artrosis. ¿No será que los lácteos nos estropean más de lo que nos ayudan? La verdadera problemática del calcio no está en las cantidades que ingerimos, sino en las que excretamos como consecuencia de la acidez de nuestro pH. Los azúcares y los cereales se sitúan a la cabeza de los acidificantes que provocan la salida del calcio y de otros minerales de nuestros huesos a la sangre, provocando un efecto tampón. Como siempre, parece que estos hábitos alimentarios nuevos no son entendidos por nuestra fisiología.

. . . . . .

DESAYUNO
Compota de frutas con coco rallado y zumo de limón
Jamón ibérico
Té o café

ALMUERZO
Huevos a la plancha, cebolla pochada y chips de verduras al horno
Fruta

CENA
Crema de calabaza y cebolla
Wok de ternera con verduras
Manzana

. . . . . .

Classic paleo 4 × (5 × 40 s / 20 s Sentadillas) / 1

min

Se trata de un sistema de media intensidad con pausa, en el que realizaremos cinco series de cuarenta segundos de carrera al ochenta por ciento de nuestra capacidad y veinte segundos de un ejercicio paleo a una intensidad ligeramente inferior a la de la carrera, y que en este caso será el de Sentadillas. Una vez finalizada la serie, descansaremos un minuto y comenzaremos con la siguiente vuelta, hasta que hagamos un total de cuatro.

- Run
- Sentadillas[E1]

Día 78
Bebe cuando tengas sed

Un vaso de agua cada dos horas, unos dos litros al día, es una de las recomendaciones clínicas que ha provocado uno de los hábitos diarios con menos sentido y más dañino: beber agua a cada instante como si nuestro cuerpo no tuviera capacidad para soportar la ausencia de líquido después de dos horas. Hoy sufrimos más problemas, algunos incluso mortales, por exceso de agua que por deshidratación. Muchos deportistas, después de haber realizado pruebas de esfuerzo, han muerto por hiponatremia, es decir, por exceso de agua. La falta de agua no provoca ningún síntoma inmediato. Tardamos días en deshidratarnos.

Imagina que nuestros ancestros hubieran necesitado agua cada dos horas para sobrevivir. ¿Existiríamos hoy como especie dominante? No, nos habríamos extinguido. Los seres humanos disponemos de un perfecto sistema de autohidratación. ¿Por qué crees que hemos evolucionado hasta convertirnos en seres formados por un sesenta y cinco por ciento de agua? Para las épocas de sequía.

Carece de total sentido que existan personas que estén tomando diuréticos para extraer agua y sal de su cuerpo, por problemas de insuficiencia cardiaca o renal, y sin embargo, al mismo tiempo, estén ingiriendo dos o tres litros de agua diarios por prescripción médica.

Todo sistema creado para soportar las carencias se estropea en la abundancia continuada. Con nuestro corazón, riñones e hipotálamo en orden, debemos beber lo que la sed nos pide, ni una gota más.

DESAYUNO
Batido de tres frutas
Frutos secos
Té o café

ALMUERZO
Espaguetis de calabacín a la carbonara[R47]
Tortilla de salmón y eneldo

CENA
Potaje de verduras con un toque de coco y curry
Ensalada tibia de pollo con vinagreta de mostaza y miel
Fruta

. . . . . .

Regenerativo puro 40 min en AE2

Se trata de un sistema puramente metabólico de baja intensidad sin pausa, en el que deberemos correr durante cuarenta minutos a una intensidad entre el sesenta y el setenta por ciento de nuestra capacidad máxima.

- Run

Día 79
Solo la miel es el buen azúcar

La miel de abeja se compone en su mayor proporción de fructosa, glucosa y agua; y en cantidades mínimas contiene varias proteínas, enzimas, ácidos, minerales y vitaminas. Es producida por una variedad especial de abejas, las melíferas. Ellas toman el néctar de las flores y lo convierten en miel en unos sacos especiales presentes en el interior de su tubo digestivo y que dejan madurar en el interior de la colmena. Numerosos animales, en especial los mamíferos superiores, toman la miel como una parte importante de su alimentación, pero esto no es así en el hombre.

Nos olvidamos con frecuencia de la miel como edulcorante, y tendemos a sustituirla por el azúcar, cuyo origen se sitúa en la India y en Oriente Medio hace unos dos mil años. El azúcar se usaba inicialmente de forma apenas refinada, y ocasionalmente como estimulante. Más tarde pasó a ser un regalo para los niños por Navidad. Tiempo después se ha convertido en una de las pociones más potentes que existen; su refinamiento químico ocasiona muchas más muertes que el alcohol o la heroína. Pero todo esto poco tiene que ver con la miel: nuestro único edulcorante realmente ancestral.

Se desconoce la antigüedad real de la miel, aunque sí se sabe que el ser humano la viene utilizando desde hace mucho tiempo. De hecho, existen pinturas rupestres que datan de siete mil años antes de Cristo en las que se muestra a hombres recolectando miel. Esto solo indica dos cosas: que el ser humano conocía la miel, y que su uso era esporádico y ocasional, pues su escasa y localizada producción solo permitía ese nivel de consumo.

Es el edulcorante natural más antiguo empleado por el hombre y, si bien no está demostrado que produzca ningún

beneficio concreto sobre la salud, es la única opción a la que estamos adaptados. Hipócrates la recomendaba por sus propiedades sobre las afecciones respiratorias y de la piel, y él vivió ciento siete años.

. . . . . .

DESAYUNO

Tomate natural con salmón ahumado y aceite de oliva y pimienta
Fruta de temporada
Té o café

ALMUERZO

Aguacates al horno rellenos de huevo y jamón ibérico[R68]
Fruta

CENA

Salmorejo paleo[R19]
Calabaza al horno con ternera a la plancha

. . . . . .

Tabata 4 × (8 × 20 s / 10 s) 1 min

Es un sistema de media intensidad con pausa. Completaremos cinco series de un mismo ejercicio de veinte segundos de trabajo y diez segundos de descanso. Al finalizar la vuelta de cinco series, descansaremos un minuto y repetiremos la misma estructura con el resto de los ejercicios.

- Burpees[E8]
- Sentadas paleo[E6]
- Escalador rana[E12]
- Plank spider[E4]

Día 80
Mantén tu músculo

Nuestro músculo es la base de nuestro metabolismo, de nuestra postura, de nuestro sistema inmune y en gran parte de nuestro bienestar. Sentir que tenemos músculo suficiente nos hace de forma inconsciente sentirnos a salvo, sentirnos con autonomía y, por ende, humanos y felices.

El hombre debe poseer alrededor del cincuenta por ciento de masa muscular y la mujer aproximadamente el cuarenta por ciento. Hoy encontramos a los primeros por debajo del cuarenta por ciento y a ellas por debajo del treinta por ciento. La pérdida de postura, de metabolismo y de fuerza es absolutamente notoria. De seguir así, desembocaremos en seres completamente enfermos.

El proceso de desmusculación se ha instaurado en tres fases: la primera data de hace doce mil años, momento en el que se sustituyeron la caza y la recolección por la ganadería y agricultura, y el patrón de movimiento cambió de gestos que exigían concentración a gestos de repetición. La segunda rebaja a nuestra musculatura vino con la revolución industrial, hace doscientos años, cuando las máquinas empezaron a sustituirnos. La tercera y más dramática se produjo hace treinta años, con la revolución digital, cuando definitivamente abandonamos lo físico por lo tecnológico.

Tener o no tener musculatura significó en su día sobrevivir o morir. Hoy nos hemos alejado mucho de esa necesidad, sin darnos cuenta de que la desmusculación es un estado de preenfermedad.

Trabaja tu musculatura con frecuencia: sé fuerte, sé sano.

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con plátano y miel
Té o café

ALMUERZO
Lomo a las finas hierbas
Puré de coliflor[R51]

CENA
Ensalada de jamón ibérico y granada
Pimientos de piquillo rellenos de huevo y atún
Fruta

Carrera fifty-fifty 30 min [15 × (1 min + 1 min)]

Este es un sistema de media intensidad sin pausa, en el que combinaremos nuestra capacidad de desplazamiento con ejercicios paleo. En este caso distribuiremos el tiempo en quince repeticiones de dos minutos, en las que correremos un minuto y dividiremos el otro en treinta segundos de Bubu y treinta segundos de Back roll a 2, hasta que completemos los treinta minutos que requiere el sistema.

- Bubu[E29]
- Back roll a 2[E23]

Día 81
Corre

Llevamos dos millones de años corriendo. No lo podemos obviar. Correr es una necesidad. Correr está en nuestros genes, como respirar, como beber agua. Hoy estamos vivos gracias a que fuimos grandes corredores, a que en épocas pasadas pudimos correr durante horas detrás de las presas, y esprintar en el momento final. Solo los grandes corredores sobrevivían entonces y esos genes de gran corredor fueron traspasándose de generación en generación hasta hoy.

Correr no es una opción, es una obligación.

Por eso nos sentimos tan bien cuando corremos, porque le damos coherencia a nuestros genes; por eso se alivia nuestra ansiedad, porque por fin corremos al sentir miedo; por eso nos engancha correr, porque haciéndolo nos sentimos humanos y felices.

Correr debe formar parte de nuestro entrenamiento de forma frecuente. Además, tenemos que ser versátiles en nuestra capacidad de correr, haciéndolo unas veces de forma prolongada a baja intensidad y por terrenos abruptos que exijan nuestra concentración y otras de forma intensa, en periodos cortos, esta vez concentrados en soportar el esfuerzo un poco más.

Correr nos ha dado la vida; si no corremos, la perderemos.

. . . . . .

DESAYUNO

Muesli paleo[R10] con leche de avellana
Fruta de temporada
Té o café

ALMUERZO
Minipizzas de calabacín con atún[R69]
Plátano

CENA
Curry Thai de langostinos[R54]
Fruta

Metabólico de cuestas (10 × 45 s / 90 s)

Se trata de un sistema de alta intensidad puramente metabólico. Tendremos que localizar una cuesta que nos permita hacer subidas de cuarenta y cinco segundos entre el setenta y el noventa por ciento de nuestra capacidad máxima; a continuación, descansaremos en la bajada, que nunca puede durar más de noventa segundos. Esto lo repetiremos diez veces.

- Run

Día 82
Asume las consecuencias de tus acciones

No somos azar. No somos casualidad. Somos aquello que provocan nuestros actos. Cada gesto de nuestra vida tiene dos únicos caminos, hacernos bien o mal. Toda fuerza genera una acción y una reacción. No existe la inacción. Newton no formuló su tercera ley así, pero casi.

Somos la única especie que actúa en contra de sí misma, que se daña conscientemente. Esto se denomina akrasia, y en la antigua Grecia fue calificada como un fenómeno de difícil entendimiento. Que seamos capaces de dañarnos voluntariamente es algo realmente duro de aceptar, tanto que tendemos a ignorar nuestros actos, a no pensar en ellos, o a quitarles importancia amparados en el «no se sabe» o en el «no está demostrado» o en el «mi abuelo lo hacía y vivió noventa años».

Tendemos a asumir que nuestros actos saludables son muy potentes y nos protegen ante los gestos dañinos, y que estos solo nos dañan si son muy repetidos. Ambas suposiciones son falsas. Un acto beneficioso no es mágico, solo nos ayuda si es un hábito; y las pequeñas dosis de daño que nos infringimos a diario pueden no ser inocuas, no sabemos el efecto que van a producirnos. Nos enfrentaremos a un caso de cáncer en una de cada tres mujeres y en uno de cada dos hombres para el 2020. No sabemos si los pequeños actos de hoy son dañinos. Si no lo sabemos, no los recomendemos.

Somos responsables de nuestros actos. No somos producto del azar, sino de nuestras acciones desde que nacemos. Las involuntarias inicialmente, y las conscientes desde que dominamos nuestros actos. No se trata de genética, sino del trato que les damos a nuestros genes, que se traducen en una cosa o en otra. Cada acción tiene un efecto. Cometemos actos

diarios en contra de nuestra naturaleza, que se hacen grandes en conjunto y nos dañan. Al menos, debemos saberlo.

. . . . . .

DESAYUNO
Compota de frutas con coco rallado y zumo de limón
Jamón ibérico
Té o café

ALMUERZO
Salmorejo paleo[R19]
Ceviche de gambas[R20]
Plátano

CENA
Tacos de atún recubiertos de cebolla pochada y granos de pimienta
Batata cocida con mayonesa casera

. . . . . .

Fuerza long 3 (20 × 4 / 30 s)

Se trata de un sistema en el que desarrollaremos la fuerza resistencia. Este sistema consiste en realizar veinte repeticiones de cada ejercicio con el peso adecuado, descansando treinta segundos entre ellas; al final de cada vuelta descansaremos un minuto. En este caso ejecutaríamos veinte Cohetes con carga, veinte Hombro a hombro, veinte Abrazos al sol y veinte Zancadas con carga. A continuación, descansaremos un minuto. Esto lo repetiríamos dos veces más.

- 20 Cohetes con carga
- 20 Hombro a hombro[E22]
- 20 Abrazos al sol[E39]
- 20 Zancadas con carga

Día 83
Medita 10 minutos

Ya no tenemos momentos de no hacer nada. Antes sí los había, cuando no existían la televisión, la radio o internet. Me refiero a antes incluso de los libros, de la ciencia o de la conquista del terreno. Antes de la agricultura nada tenía valor, salvo la comida y el agua. Una vez conseguidas estas, quedaba mucho tiempo para pensar de forma concentrada en algo. O en nada. Fueron los inicios de la meditación.

Una atención plena sobre una idea puede transportarnos a un nivel de conciencia que desconocemos, mejorando nuestra capacidad de concentración y de manejo de situaciones problemáticas. Este proceso no se aprende en una sesión. Debemos entrenar con frecuencia, usando diferentes momentos: una espera en una cola, una ducha, un muro en el que apoyarnos al sol mientras esperamos a alguien.

A esto hoy lo llamamos *mindfullness,* y con ello explicamos cómo llenar la mente con una sola idea y disfrutar de ella. El poder es asombroso. El camino se aclara, se divisa el escollo, se salva el bache y se avanza. El proceso es sencillo, no necesitamos música celestial, ni sonidos «omníticos» emanando de la garganta. Solo tenemos que coger aire y soltarlo profundamente tres veces seguidas. Al hacerlo, debemos concentrarnos en cómo entra el aire y cómo sale, visualizar cómo llenamos los pulmones y cómo se vacían. A continuación, empezaremos a contar hasta diez: uno, dos, tres..., al compás de las respiraciones; si nos aparece un pensamiento, no pasa nada, volvemos a respirar tres veces, y comenzamos de nuevo: uno, dos, tres..., diez. Ahí se inicia el proceso de llenado de nuestra mente, tendremos que «irnos» a un lugar donde queramos pensar, y centrarnos en ello. Si se nos vuelve a cruzar otro pensamiento, empezaremos de

nuevo. Así hasta que, pasados unos minutos, sintamos que ya hemos conectado con la esencia del momento. Puede que la claridad nos aborde al instante, o quizá puede que tarde un tiempo. Pero llegará.

Nuestros antepasados no tenían futuro, aprendieron a vivir el presente con intensidad, dejando de lado, en la medida de lo posible, los pensamientos con los que rumiaban situaciones negativas del pasado y anticipaban las preocupaciones del posible futuro. Solo podemos actuar en el «esto, aquí y ahora».

DESAYUNO
Tortilla francesa con tomate natural
Té o café

ALMUERZO
Merluza en salsa de limón y menta
Ensalada con tomate rallado

CENA
Salteado de ternera a la naranja con aguacate
Ensalada de fruta con coco y miel

Contrarreloj 10 × 1 min 15 s

Se trata de un entrenamiento de alta intensidad con pausa en el que tendremos que hacer las repeticiones señaladas para cada ejercicio en un minuto y quince segundos al ochenta y cinco por ciento de nuestra capacidad máxima, descansando el tiempo restante. Esto lo repetiremos diez veces; así, en este caso haremos en un minuto y quince segundos: cinco Bubus, cinco Plank martillo y cinco Push press, descansando lo que nos sobre hasta el minuto y quince segundos a fin de prepararnos para la siguiente vuelta.

- 5 Bubus[E29]
- 5 Plank martillo[E42]
- 5 Push press[E34]

Día 84
Las legumbres, mejor lejos

Se denomina legumbre (del latín *legumen)* a la semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas. Su composición es muy similar en casi todas sus variantes: cincuenta por ciento de carbohidratos, veintidós por ciento de proteínas y dos por ciento de grasa. Su alto contenido en fibra almidonada no absorbible (veinticinco por ciento) es responsable de sus gaseosos efectos secundarios, pues poseen demasiada materia para fermentar.

Pero las legumbres están mejor lejos que cerca de nosotros, pues su contenido en lectinas y fitatos las hace tremendamente indigestas: las lectinas son enzimas que, unidas a azúcares, adquieren gran poder de adherencia a la pared intestinal y poseen capacidad perforativa. Esto las vuelve absolutamente desaconsejables, sobre todo en personas que padezcan patologías autoinmunes. Los fitatos son moléculas cuya mala fama les llega por la elevada capacidad que tienen para «secuestrar» otros compuestos como calcio, hierro, zinc, magnesio, uniéndose a ellos y formando compuestos indisolubles en el intestino y reduciendo así la posibilidad de absorción en el proceso de digestión. Es decir, debido a su acción perdemos minerales.

Nos han vendido que las legumbres son necesarias, y muy nutritivas, que las llevamos comiendo desde los orígenes del hombre. Pero nada de esto es cierto. Las legumbres son indigestas, pues son el único alimento que tenemos que poner en remojo, ablandarlo, para luego cocinarlo durante horas o a altas temperaturas para poderlo comer. Eso sin duda que debe de levantarnos una ceja..., la otra se levantó con los gases.

Comemos legumbres desde hace unos ocho mil quinientos años, tiempo insuficiente para asimilarlas. Tuvimos que

esperar a la Edad de los Metales para empezar a consumirlas; lo sabemos por las muchas coherencias paleontológicas y porque lo demuestra el hecho de que tuvimos que desarrollar los utensilios de cocina para molerlas y cocinarlas. Además, en sus orígenes, el consumo de legumbres se realizaba mayormente en seco o en brote, las dos formas que no necesitan fuego y remojo para ser ingeridas.

Nada ganamos al comer legumbres; bueno, sí, un poco de paz intestinal.

. . . . . .

DESAYUNO
Aguacate con tomate natural y nueces picadas con aceite de oliva
Naranja
Té o café

ALMUERZO
Berenjenas rellenas de verduras y salmón[R50]
Fruta de temporada

CENA
Solomillo de cerdo a la plancha
Variado de verduras al horno con ajo y perejil

. . . . . .

Huracán run 4 × (5 × 1 min) / 1 min

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa en el que combinaremos el ejercicio metabólico con la ejecución de ejercicios paleo al ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima. Este entrenamiento lo completaremos realizando cinco series de un minuto sin descanso entre ellas. A continuación, recuperaremos un minuto al terminar las cinco series.

- 1 min Cuclillas[E7]
- 1 min Run en TOL
- 1 min Cruzadas[E41]
- 1 min Run en TOL

Día 85
Compra perecedero

No podemos salir un mes de expedición al desierto y llevar encima comida perecedera, pero, para todo lo demás, comer perecedero es comer vida. La riqueza material tiene caducidad, nada lo puede cambiar; cuanta más vida pierda un alimento después de separarlo de la tierra, del aire o del mar, menos nos aportará.

Lo inerte no se puede matar, pero tampoco nos da vida.

Desarrollamos la salazón y las conservas en miel, pues todo aquello que conseguimos cazar o recolectar con valor nutricional tenía y tiene una muerte pronta. Las bacterias y los hongos están entre los microorganismos capaces de destruir los alimentos perecederos. Consumiendo alimentos perecederos nos aseguramos de que nos nutrimos con ellos.

La riqueza material es perecedera; solo los valores son eternos.

. . . . . .

DESAYUNO
Compota de tres frutas
Un huevo cocido
Té o café

ALMUERZO
Potaje de berros y gambas[R16]
Ensalada verde con jamón ibérico y frutos secos

CENA
Dos huevos a la plancha con salmón ahumado
Espinacas salteadas con ajo y piñones
Naranja

Carrera paleo 35 min / 200

Se trata de un ejercicio de baja intensidad en el que combinamos la fatiga con el entrenamiento metabólico. Durante treinta y cinco minutos, realizaremos doscientas repeticiones distribuidas de la manera que queramos mientras corremos, es decir, no está estipulado el número de repeticiones que debamos hacer en cada parada, al igual que no están fijados los minutos que debamos estar corriendo entre parada y parada; lo que sí debemos hacer es correr a una intensidad del sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima.

- 100 Salto rana[E30]
- 100 Flexiones[E21]

Día 86
Elige vivir en un sitio humano

En las primeras páginas de la *Política* de Aristóteles se define al ser humano como aquel «animal que habla». Está claro: Aristóteles nos define como animales.

Los habitantes de una ciudad se reúnen alrededor de los parques, de los ríos, de los lagos, hasta de las fuentes de una pequeña plaza. Necesitan aliviar el estrés que la ausencia de contacto con la naturaleza les genera cada día. Pero esto no es suficiente, pues son tan solo pequeñas dosis que apenas contrarrestan nuestra necesidad de respirar «tierra».

Los animales solo tienen un lugar para vivir, la naturaleza. Toda transgresión de este dogma inamovible implica saltarse una gran norma de la madre naturaleza con consecuencias letales. Las ciudades son por definición hábitats de antivida donde la polución, la falta de luz natural o el exceso de luz artificial, el ruido y la ausencia de contacto con el verde, con el rocío, con el sol nos hacen sentir miedo: un miedo inconsciente.

Millones de personas manifestamos problemas de salud, de nerviosismo, de infelicidad, por el simple hecho de que estamos demasiado civilizados: la naturaleza es una necesidad. Busca ciudades en la costa o con muchas zonas verdes, y visita el campo o la montaña o la playa en cada ocasión que se te permita. A veces simplemente tocar el mar puede ordenar tu vida.

. . . . . .

DESAYUNO
Batido de tres frutas

Frutos secos
Té o café

ALMUERZO
Rollitos de carne envuelta en espinacas[R64]
Ensalada de aguacate con aceite de oliva y zumo de naranja

CENA
Pechugas de pollo rellenas con espinacas y nueces[R67]
Fruta de temporada

Big paleo 4 × (40 + 400)

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa, en el que combinaremos la función de desplazamiento con la realización de ejercicios paleo. Para la ejecución de este entrenamiento deberemos realizar sin pausa cuatro vueltas de diez repeticiones de cada ejercicio seguidas de una carrera de cuatrocientos metros al noventa por ciento de nuestra capacidad máxima (la llamada intensidad REL). No existirá descanso entre las vueltas.

- 10 Cruzadas[E41]
- 10 Plank spider[E4]
- 10 Hipon
- 10 Sentadas paleo[E6]
- 400 m Run en REL

Día 87
Ingiere aceites de frutos, no de semillas

El consumo mundial de aceites de semillas en 2008 fue de ochenta y cuatro millones de toneladas. Desde el de soja, con treinta y cuatro millones de toneladas, pasando por los de palma, colza y cacahuete, hasta el de algodón, este último con cinco millones de toneladas. La gran mayoría de ellos son de origen transgénico. Por otro lado, el consumo de los aceites de coco y oliva juntos apenas alcanzó los seis millones de toneladas. La posibilidad que tenemos los mamíferos de convertir los ácidos precursores, como el ácido alfa-linolénico, en grasas EPA y DHA es de un dos por ciento, con lo que nuestra necesidad fisiológica de EPA y DHA nos hace ingerir animales que los contengan. De las frutas como el coco y la aceituna extraemos otras grasas saturadas como el ácido palmítico y el monoinsaturado ácido oleico, con propiedades energéticas y cardioprotectoras.

En la actualidad, la práctica totalidad de la superficie sembrada con transgénicos en el mundo está ocupada por cuatro cultivos, soja (sesenta por ciento), maíz (veintitrés por ciento), algodón (once por ciento) y colza (seis por ciento). Interesadamente y durante años se vendió a la población que aquellos aceites con mayores concentraciones de grasas saturadas eran perjudiciales para el ser humano, mientras que por el contrario aquellos con más grasas insaturadas eran saludables. De esa forma, aceites como el de girasol, el de maíz y el de colza o canola se convirtieron en productos mundiales de venta masiva. Todo estaba bien organizado. Pero lo que no se contaba y aún no se cuenta es que los aceites de semillas, como los nombrados, son ricos en grasas insaturadas como el ácido linoleico, que es un ácido omega 6 precursor de ácidos grasos polinsaturados de cadena larga

como el ácido araquidónico, que en altas concentraciones es nocivo.

La industria alimenticia se ha encargado de asignar una falsa información nutritiva sobre estos aceites, a los que, por el simple hecho de ser vegetales, se les presume una serie de beneficios para la salud que no producen.

Los mamíferos, al contrario que los vegetales, no podemos sintetizar por desaturación ácidos omega 3 y 6 desde otros ácidos grasos y, como nos resultan esenciales, debemos comerlos. El omega 9, ácido oleico, como el de oliva, sí se sintetizaba a partir de otros como el ácido estuario, pues sí somos capaces de añadir enlaces dobles a partir de la posición 9. La alta presencia en nuestra nueva dieta de aceites vegetales de semillas, como maíz, soja y girasol, ha llevado a una desviación de la proporción entre omega 6 y omega 3, que históricamente se situaba en un 3:1, a un 20:1. La gran presencia de ácidos omega 6, como el ácido linoleico, absorbe toda la disponibilidad de las enzimas que convierten los ácidos omega 3, como el ácido alfa-linolénico, en los famosos EPA y DHA, los dos grasas más importantes de nuestra salud, con lo que limitamos esta capacidad.

. . . . . .

DESAYUNO

Ensalada de plátano y manzana con zumo de naranja y coco rallado

Té o café

ALMUERZO

Ensalada de rúcula y jamón ibérico aliñada con vinagreta de frutos secos

Tortilla de dos huevos con perejil y pimienta negra

CENA

Solomillo de ternera

Calabaza y cebolla al horno con romero y pimienta negra con aceite de oliva

Fresas

Tabata paleo 4 (6 × 25 s / 15 s) / 1min

Se trata de un sistema de media intensidad con pausa. Deberemos realizar cuatro vueltas de seis series de un mismo ejercicio, con veinticinco segundos de trabajo a una intensidad alta y quince segundos de Run en AE1. Cuando terminemos la vuelta completa descansaremos un minuto corriendo en AE1 y empezaremos la siguiente vuelta del siguiente ejercicio, repitiendo la misma estructura con los otros dos ejercicios.

- Burpees[E8]
- Push press[E34]
- Burrolls[E10]
- Hombro a hombro[E22]

Día 88
¡Salta, repta, cuélgate!

¿Podríamos imaginarnos a un águila desplazándose en bicicleta? ¿Cuánto tardarían sus alas en atrofiarse? ¿Cuánto tardaría ella en enfermar? ¿Cuánto tardaría en ser infeliz por no volar? Y, observando nuestro comportamiento bajo el mismo prisma..., ¿podemos ser felices yendo al gimnasio en coche, para subirnos a una bicicleta donde, sentados, vemos las noticias de las catástrofes de ese día?

La industria del fitness arruinó nuestra necesidad de movernos al ofrecernos una solución que incluso ha empeorado la situación. El ser humano siente el impulso de moverse, y se nos venden como soluciones eficientes correr en una cinta, pedalear en una bici semirrecostados o apretar muelles con los aductores.

Estamos hechos para correr, saltar, reptar, colgarnos, lanzar..., pero no estamos diseñados para hacer elíptica, ni para hacer extensiones de glúteos sobre una pelota inflada. No somos felices así; haciéndolo simplemente canjeamos calorías, intentamos devolver las que hemos ingerido de más. Pero ese es un trueque del que solo obtenemos tristeza y desmotivación, porque, igual que el águila, nosotros estamos hechos para volar.

Saltar, colgarte y correr no son una opción, son una necesidad.

. . . . . .

DESAYUNO

Medio aguacate salpimentado con aceite de oliva y un huevo cocido

Té o café

ALMUERZO
Wok de pollo, con puerro y manzana pochada
Fruta de temporada

CENA
Pescado al horno con cebolla y pimiento verde
Ensalada de frutas

Lucy run mix (2 × 10 × 1 min / 15 s)

Se trata de un sistema de alta intensidad con pausa, en el que realizaremos diez series de un minuto alternando la carrera a una intensidad del ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima y ejercicios paleo, y recuperando en carrera AE2 durante quince segundos al final de cada serie. Daremos dos vueltas y descansaremos un minuto entre ellas trotando para recuperar.

- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Escalador rana[E12] / 15 s Run (AE2)
- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Cuclillas[E7] / 15 s Run (AE2)
- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Flexiones[E21] / 15 s Run (AE2)
- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Escalador runner[E19] / 15 s Run (AE2)
- 1 min Run (TOL) / 15 s Run (AE2)
- 1 min Salto rana[E30] / 15 s Run (AE2)

Día 89
Monta tu pequeño huerto

Tener un huerto rural o urbano es, en la actualidad, una necesidad del ser humano. Sus beneficios son tantos que poseerlo resulta ineludible. Un terraza, un balcón, un pequeño jardín son suficientes. Esta pequeña conexión con la naturaleza y con nuestra capacidad de autoabastecernos de comida tiene un poder asombroso.

Generar vida, y vida que nos nutre, posee un efecto muy poderoso, nos da control en este antihábitat donde lo hemos perdido. Poseer un huerto es un estímulo terapéutico. Para muchos, sustituye a la meditación, añadiéndole un componente de humanización que hace la idea aún más potente. Cultivar alimentos es una forma excelente de reducir la huella ecológica y el impacto medioambiental que producimos.

El cultivo de hortalizas y plantas aromáticas de forma sostenible entrena nuestra capacidad cognitiva: nos hace interesarnos por la biología, y por la meteorología, nos abstrae para concentrarnos en una hoja que nace o una flor que florece; contemplar un fruto que se nos ofrece nos aísla durante pequeños ratos de la vorágine de multitareas y multipensamientos que nos saturan a diario. Además, los productos de este huerto nos nutren sin pesticidas, químicos, ni conservantes.

La naturaleza que nos dio vida ha sido sustituida por las ciudades que nos la quitan. Ante ello, construir un pequeño jardín nos permite una reconexión con la madre naturaleza, aportándonos beneficios que van directos a nuestro nivel de felicidad y a nuestra salud.

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] con leche de avellana
Fruta de temporada
Té o café

ALMUERZO
Tacos de salmón a la plancha con cebolla y eneldo
Ensalada de tomate, rúcula y aguacate

CENA
Ragú con tagliatelle de zucchini[R62]
Plátano

Regenerativo mixto 200 / 30 min

Este entrenamiento pertenece al grupo de sesiones de baja intensidad cardiovascular. Los usaremos para recuperarnos de los días de mayor desgaste. Deberíamos sentir un nivel de esfuerzo del cincuenta o sesenta por ciento de nuestra capacidad máxima. En esta ocasión en concreto, el sistema de entrenamiento se completa realizando 110 Sentadas paleo, treinta minutos de carrera suave y 110 Escalador runner.

- 110 Sentadas paleo[E6]
- 30 min Run AE2
- 110 Escalador Runner[E19]

Día 90
Las dietas no son la solución

Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego *dayta,* que significa «régimen de vida». De forma popular, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener solo los nutrientes y la energía necesarios, con el fin de alcanzar el peso corporal deseado. El setenta por ciento de la población mundial considera que no posee su peso corporal ideal. Y de esta convicción surge una inmensa oferta: llega la era de las dietas.

Hacer dieta solo nos proyecta un *modus ingeriensis* a término, no nos cambia los hábitos que nos llevaron a necesitar hacer dieta, solamente nos ofrece una solución de urgencia que somos incapaces de proyectar en el tiempo. Hoy en día tenemos un problema: el mundo desarrollado está a dieta mientras el resto del planeta pasa hambre. Estar a dieta significa poner en marcha un cronómetro que tendremos que parar en el plazo de una, dos, tres o cuatro semanas. Comenzaremos así una peligrosa secuencia —hacer dieta, no hacer dieta; perder peso, ganar peso— que nos hará seguir un proceso interminable.

El hecho de someterse a una dieta supone un verdadero trauma para la mayoría de quienes, ya de por sí, sufren por un exceso de peso. Si a esto añadimos el hecho de que la mayor parte de ellas fracasan, el resultado es la infelicidad absoluta y un profundo sentimiento de frustración para quienes se someten a esta «pequeña tortura». Las dietas deberían estar prohibidas.

Come solo aquellos alimentos para los que estamos diseñados genéticamente como humanos mientras disfrutas observando tus niveles de peso y tu salud en los parámetros

correctos. Y hazlo todo ello de manera sencilla, tranquila, reposada, y para siempre. #BePaleo

. . . . . .

DESAYUNO
Revuelto de champiñones
Naranja
Té o café

ALMUERZO
Tacos de merluza rebozados en harina de almendra con salsa de naranja y miel[R60]
Verduras al grill con toque de romero y comino

CENA
Gazpacho
Mejillones al vapor con salsa de coco y jengibre[R61]
Fruta

. . . . . .

Carrera eternal 30 min / 300

Se trata de un entrenamiento de media intensidad en el que combinamos la fatiga con el entrenamiento metabólico. Durante treinta minutos, realizaremos trescientas repeticiones distribuidas de la manera que queramos mientras corremos, es decir, no está estipulado el número de repeticiones que debamos hacer en cada parada, al igual que no están fijados los minutos que debamos estar corriendo entre parada y parada; lo que sí debemos hacer es correr a una intensidad del setenta y cinco por ciento de nuestra capacidad máxima.

- 100 Burpees[E8]
- 100 Sentadillas[E1]
- 100 Saltos de precisión

Día 91
Practica los movimientos de habilidad

Cazar y pescar necesitaba nuestra destreza y nuestra concentración. Además, desarrollaba patrones motores complejos, llenos de gestos de fuerza, en combinación con cambios de dirección de la misma. Cada día suponía una sesión diferente de entrenamiento, y cada sesión en sí estaba construida a partir de movimientos que eran en parte nuevos y que se fueron puliendo con el paso de los miles de años.

Hoy, todo ese variado escenario de habilidades y capacidades físicas se ha transformado en un muestrario de máquinas en las que, sin necesidad de pensar en ello, realizamos movimientos cíclicos de repetición: bicicleta, elíptica, cinta de correr, steps. Pulsamos el «start», y nos disponemos a una trepidante sesión de dos mil pedaladas, y dos mil escalones, durante los que hemos podido pensar en cualquier cosa menos en lo que estábamos realizando. Nos hemos convertido en robots que ejecutan gestos cíclicos de masiva repetición que nos han llevado a la incapacidad motriz, a la pérdida de la destreza.

Ocultarse, reptar sin ser vistos, saltar, lanzar exigían de una puesta en escena con la mente completamente dedicada a ello, centrada en ello, pensando cada paso, cada gesto, cada ruido que no podíamos hacer. El movimiento de supervivencia llenaba nuestra mente e hizo necesario que nos convirtiéramos en virtuosos de lo aprendido y de la anticipación, de la reacción, del cálculo, de la visión periférica. Lograr comer exigió mucho esfuerzo por parte de nuestra mente.

El patrón de movimiento cambió de habilidades que necesitaban la concentración durante la ejecución del movimiento a gestos cíclicos de arado y carga, que al menos

exigían varios ejes de movimiento. De ahí hemos involucionado a los ejercicios cíclicos en un solo plano. Hemos olvidado quiénes somos para convertirnos en campeones del spinning. ¿Nos ayudará esto a salvar un obstáculo? ¿Nos hace felices movernos así? ¿Nos motiva? ¿O nos sentimos como ratones de laboratorio? Muévete de forma que necesites pensar, anticipar, calcular, aprender cada día, y te moverás sin que tengas que imponerte la voluntad.

DESAYUNO
Compota de tres frutas
Un huevo cocido
Té o café

ALMUERZO
Filetes de pescado a la plancha
Puré de espinacas y batata

CENA
Sopa vietnamita
Rollos de jamón ibérico con aguacate, tomate y albahaca[R44]
Fruta

Fuerza fatiga 8

Se trata de un trabajo de fuerza, en el que realizaremos ocho series de cada ejercicio. El número de repeticiones será aquel que nos lleve a la fatiga muscular, y por tanto tendremos que realizarlas a la mayor velocidad posible. Entre cada serie de un mismo ejercicio descansaremos veinte segundos. Cuando terminemos, pasaremos al otro ejercicio después de haber descansado un minuto.

- Cohetes con carga

- Sentadillas con carga

Día 92
Come animales que coman lo que su naturaleza les dicta comer

Comemos pollos. Estos viven alrededor de cuarenta y dos días. Beben una sexta parte de su peso y comen alrededor de doscientos gramos diarios de granos de cereales (maíz blanco o amarillo, sorgo, arroz, trigo, cebada) y pastas de oleaginosas —soja, algodón, ajonjolí, girasol y cártamo— unidas con grasas saturadas. En esas seis semanas el pollo pasa de cincuenta gramos a dos kilos. A este proceso se le llama alimentación de engorde. El cerdo come harina de alfalfa y gluten de maíz, y las mismas pastas que el pollo. También desechos de cocina como patata, soja y maní. La vaca come forraje, pasto y legumbres, y de nuevo la soja y el maíz. Los dos alimentos más transgénicos de la faz de la tierra.

Generamos la antivida en aquellos que pretendemos que nos alimenten y nos den vida.

El desarrollo corporal de estos animales es tanto más rápido cuanto mayor es el consumo diario de energía. En ocasiones, su crecimiento es tan rápido que provoca dificultades fisiológicas para un adecuado aporte sanguíneo de nutrientes a los tejidos, lo que desemboca en una muerte súbita.

Los animales que no viven y comen en libertad no son los animales que debamos comer. Y la única forma de cambiar esta injusta ganadería y alimentación humana es negarnos masivamente a comer animales alimentados de esta manera. Así, la oferta barata desaparecería y se rendiría a la evolución.

DESAYUNO
Tortilla francesa con tomate natural
Té o café

ALMUERZO
Pescado al horno aliñado con romero, ajo y aceite de oliva
Fruta de temporada

CENA
Sopa de cebolla paleo[R29]
Tiras de ternera salteadas con puerro y pimiento verde
Ensalada de tres frutas con miel

Big ir (5 min + 200 + 5 min)

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa. Completaremos este sistema corriendo durante cinco minutos a un ochenta por ciento de nuestra capacidad máxima; tras ello y sin pausa realizaremos cien Plank spider y cien Sentadillas con salto para inmediatamente volver a salir corriendo otros cinco minutos a la misma intensidad que la carrera anterior.

- 5 min Run en TOL
- 100 Plank spider[E4]
- 100 Sentadillas con salto
- 5 min Run en TOL

Día 93
Ejercita la espalda

Hoy sufrimos de la espalda más que de ninguna otra zona del cuerpo. El sesenta por ciento de las bajas laborales crónicas se deben a lesiones crónicas de la columna. ¿Por qué? Porque no estamos hechos para estar catorce horas sentados y haber perdido la parte de la musculatura movilizadora de la columna, lo cual nos ha dejado expuestos a la lesión.

Hoy hay más bajas por lesión crónica de espalda en administrativos que en obreros de la construcción. El «sentarismo» unido al sedentarismo es letal para la espalda.

Muchas personas acuden a grupos de terapia de espalda, escuelas que proponen ejercicios sin sentido y que no atacan la causa del problema, ese «sentarismo» que nos hace vivir en contra de nuestro propio cuerpo. No tiene sentido.

La espalda es el centro de todos los movimientos de nuestro cuerpo, no existe gesto que no tenga que ver con la espalda, que no dependa de ella. Por ello la desarrollamos de forma intensa. Ser la primera especie que se puso de pie tuvo sus beneficios: mayor capacidad de interacción, mayor visión, tener las manos libres, correr y poder lanzar cosas a la vez... Pero también tenía sus perjuicios: estar de pie nos expone debido a la altura de nuestro centro de gravedad, y nuestras grandes palancas dependen de la fortaleza de nuestra espalda. Eso obligó a que la desarrolláramos para sobrevivir, pues la espalda funciona perfectamente en condiciones de fortaleza y movilidad.

Si hubiéramos sufrido de la espalda como lo estamos haciendo ahora, una vez más habríamos desaparecido como especie, pues no nos podríamos haber permitido esa debilidad. La solución no son la escuelas de ejercicios de espalda, sino realizar funciones primitivas. Reptar, cargar,

trepar, superar un obstáculo, sentarnos en cuclillas fortalece la espada sin necesidad de realizar ejercicios específicos para ella.

. . . . . .

DESAYUNO
Aguacate con tomate natural y nueces picadas con aceite de oliva
Naranja
Té o café

ALMUERZO
Tacos de pollo, con ciruelas pasas, y cebolla pochada
Fruta de temporada

CENA
Puré de brócoli y patata
Salmón fresco a la plancha con ajo y eneldo
Fruta

. . . . . .

To the forty

Se trata de un sistema de entrenamiento con pausa de recuperación. En este caso vamos a trabajar intervalos de un minuto y quince segundos, es decir, en la primera vuelta haremos un Plank martillo y veinte Escalador runner, y descansamos el tiempo que nos sobre hasta que se cumpla el minuto y quince segundos; en la segunda vuelta haremos dos Plank martillo y veinte Escalador runner y descansamos los que nos reste hasta el minuto y quince segundos..., y así sucesivamente hasta finalizar con veinte Plank martillo y veinte Escalador runner.

- Plank martillo[E42]
- Escalador runner[E19]

Día 94
Come cuando tengas hambre

El desarrollo saludable y fisiológico del hambre debe ocurrir cuando la concentración de glucosa en sangre empieza a bajar de ochenta y dos mg/dl. A medida que va disminuyendo, los adipocitos se deshinchan, dejan de producir leptina para avisar al hipotálamo de que puede empezar a generar hambre. Además, la insulina baja al mínimo y permite que las grasas de reserva, los triglicéridos presentes tanto en el músculo como en los propios adipocitos, empiecen a romperse e ir hacia la sangre para ser transportados a las células del cuerpo y allí ser metabolizados. Ese momento coincide, además, con que llevamos horas sin ingerir ninguna caloría y hemos realizado alguna actividad física deportiva o laboral. Hemos gastado parte de nuestro glucógeno almacenado y nuestro organismo envía mensajes de reposición. Hormonas como la grelina, que nacen desde el estómago vacío, viajan al hipotálamo e incrementan el inicio del hambre: es, sin duda, el hambre real.

La ciencia no ha podido constatar aún que la restricción calórica sea efectiva para aumentar la esperanza de vida en humanos, pero sí en otros seres vivos. La fórmula es clara: una dieta muy baja en calorías, pero rica en nutrientes esenciales. Es decir, debemos aumentar la calidad, no la cantidad. Eso reduce el estrés oxidativo y el daño a las mitocondrias, y aumenta la capacidad de eliminación de radicales libres.

Pasar hambre ordena el sistema de almacenaje de nuestro cuerpo. Las restricciones calóricas diarias alarman a nuestro cuerpo con pequeños mensajes para que no consuma mucho, para que no oxide demasiado, para que, en parte, detenga su envejecimiento. Reducimos así los daños oxidativos a las

células y los órganos del cuerpo. Cuando en épocas pasadas teníamos hambre, debíamos agudizar el ingenio para conseguir alimento, teníamos que estrujarnos el cerebro, tuvimos que desarrollar la inteligencia. El hambre estimula una serie de secreciones que aumentan la capacidad mental. Pasar hambre nos hace listos.

Los humanos gestionamos la carencia mucho mejor que la abundancia. El hambre química es la versión tóxica del hambre real o fisiológica: ocurre cuando se producen hipoglucemias reactivas por encima del nivel homeostático, es decir, por encima de ochenta mg/dl, como ocurre cuando comemos varias veces al día alimentos con altas cargas glucémicas. Generamos «picos de subida y bajada de glucosa» que el cerebro interpreta como necesidad de comer, cuando la realidad es que estamos simplemente regresando al nivel normal. Confundimos a nuestros centros de apetito, que nos piden comer otra vez aunque estemos sobrealimentados.

. . . . . .

DESAYUNO
Batido de plátano, papaya y naranja
Nueces y almendras
Té o café

ALMUERZO
Revuelto de tres huevos de gambas, puerro y piñones

CENA
Pollo al wok con verduras
Ensalada de albahaca, tomate y aguacate
Un kiwi

. . . . . .

200 rest 3 (200 / 90 s AE2)

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa, en el que

realizaremos veinte repeticiones de los cinco ejercicios, secuencia que volveremos a repetir, sin descansar, nada más terminar la anterior. Tras realizar las doscientas repeticiones, correremos noventa segundos en AE2. A esto le daremos tres vueltas. En este caso haríamos veinte Cohetes, veinte Push press, veinte Sentadas paleo, veinte Cuclillas y veinte Flexiones, y sin pausa volveremos a repetir la misma secuencia. Al final de las dos series correremos noventa segundos en AE2, y lo mismo haremos con la segunda y tercera vuelta.

- Cohete
- Push press[E34]
- Sentadas paleo[E6]
- Cuclillas[E7]
- Flexiones[E21]

Día 95

«Hemos encontrado al enemigo, somos nosotros». Walt Kelly

Las parejas perecen a causa de la monotonía, pues la aventura les da miedo por el riesgo a morir... ¿Dónde está la solución a esta paradoja letal? Sin duda en la variabilidad de nuestros actos cotidianos. Parafraseando a Paulo Coelho: es mejor morir en una aventura que suicidarse por aburrimiento.

Nos hemos vuelto cómodos, débiles..., tanto que hasta la mínima brisa nos paraliza. Somos nosotros mismos quienes nos frenamos ante una vida más llena de emociones, ante la aventura de ser felices. Pero es la aventura la que nos hace sentir vivos, la comodidad nos apaga y mata.

En el entrenamiento, como en la vida, merece la pena aventurarse, salir del confort que las mejoras fisiológicas y el propio entrenamiento producen. Lo que antes nos costaba ya nos cuesta menos, y, si no damos un paso fuera de una nueva línea de confort, pronto el reto dejará de ser reto, para convertirse en un ritmo cómodo, en un salto fácil, en un sprint no máximo, en un peso que no pesa, en «un día después sin agujetas»... y, por ende, en un movimiento sin motivación.

. . . . . .

DESAYUNO
Muesli paleo[R10] con leche de coco
Manzana
Te o café

ALMUERZO
Ensaladilla rusa de batata[R17]
Fruta

CENA
Crema de calabacín, puerro y perejil
Filete de ternera a la plancha con calabaza asada

Big long 3 [3 × (80 + 10 min)]

Se trata de un sistema de baja intensidad sin pausas. Consiste en completar ochenta repeticiones (cuarenta Escalador doble y cuarenta Sentadas paleo) para después correr diez minutos a un ritmo suave, tratando de recuperar. Esto lo repetiremos dos veces más. Hay que tener en cuenta que no existe pausa entre las vueltas.

- 40 Escalador doble[E38]
- 40 Sentadas paleo[E6]

Día 96
Acéptate como eres, pero lucha por ser tu mejor versión

Nos venden ideales físicos de belleza que con frecuencia distorsionan nuestras verdaderas expectativas sobre los seres humanos y, lo que es más dañino, sobre nosotros mismos. Con repetición a veces insaciable, acometemos proyectos de cambio con la intención de modificar nuestro físico. Acudimos a centros que prometen milagros con el banal objetivo de perder peso, sin preguntarnos qué queremos ganar con ello.

Muchas veces admiramos una foto en una revista, en una web, que nos empuja: «Yo quiero estar así, me voy a poner a dieta y a entrenar para estar justo como él..., o como ella». En esas ocasiones una imagen deseada marca nuestro objetivo, y no tenemos en cuenta quiénes somos, qué herencia genética adquirimos y cuál ha sido nuestra relación con el entorno hasta el día de hoy, es decir, cuál es nuestro genotipo o herencia y cuál es nuestro fenotipo o resultado final de la herencia modificada por el entorno. Acéptate como eres, entrena y come bien para desarrollar la mejor versión de ti mismo, tu «yo» puro, y aléjate de estereotipos físicos que en la mayoría de los casos no son reales. Aliméntate y muévete para lograr la salud que te proyecte a una vida duradera y sana, y deja a un lado la báscula más allá de lo que tu genética te haya propuesto.

Todos y cada uno de nosotros somos una exclusiva versión de un ser humano distinto, con proporciones y formas distintas por fuera, e incluso por dentro. Respondemos de forma parecida, pero en parte diferente a los mismos estímulos. Somos sin duda únicos. Por ello no debemos compararnos con nadie, ni querer parecernos a él o ella.

Debemos luchar y ser constantes en nuestros hábitos, para producir de forma automática la mejor versión de nosotros mismos. Solo así, además, nos sentiremos auténticos y exclusivos. La copia es pobre.

Debemos luchar por un presente mejor, sí, pero no por un futuro imposible. Además, la única lucha ganada que uno se garantiza con un estilo de vida humano y sano es la de la salud. La lucha contra el espejo es sin duda una lucha sin sentido, nos roba más que nos da «nos intoxica el alma hasta que corrompe el cuerpo».

. . . . . .

DESAYUNO
Compota de frutas con coco rallado y zumo de limón
Jamón ibérico
Té o café

ALMUERZO
Lasaña de calabacín, pollo y miel[R43]
Plátano

CENA
Crema de calabaza y cebolla
Wok de ternera con verduras
Manzana

. . . . . .

Potencia 7 × 8 / 20 s

Este sistema de baja intensidad trabaja la fuerza velocidad, es decir, que tendremos que hacer los gestos lo más rápido posible. En este caso, empezaremos por los Abrazos al sol, de los que realizaremos ocho repeticiones, y descansaremos veinte segundos. Esto lo repetiremos siete veces, descansando un minuto al final de las mismas. A continuación, empezaremos con los Cohetes con carga, repitiendo la misma

ejecución que con los Abrazos al sol, y volveremos a descansar un minuto después de las siete vueltas. Terminaremos con el Hombro a hombro, realizando exactamente lo mismo que con los otros dos ejercicios.

- Abrazos al sol[E39]
- Cohete con carga
- Hombro a hombro[E22]

Día 97
Gasta calorías

La población ha cambiado. Cada día que pasa, somos mucho más sedentarios. Subimos en ascensor hasta cuando tenemos que ascender una sola planta, buscamos el parking más cercano aunque tengamos que perder treinta minutos para conseguir plaza. Nuestros trabajos exigen cada vez menos actividad física, y desplazarnos ya apenas recuerda a las formas de locomoción que nos movieron durante nuestra evolución más antigua y más reciente. Caminar, correr y remar han desaparecido como formas de transporte. Montar a caballo o camello también.

Hemos sustituido patologías causadas por la carencia, la hambruna y el exceso de actividad por las muertes provocadas por abundancia, opulencia y sedentarismo. El índice (o coeficiente) de actividad física media del *Homo sapiens* hace cien mil años era de 3,71 sobre su Tasa Metabólica Basal (TMB). Eso significa que un humano de sesenta y cinco kilos tenía una TMB de mil quinientas kilocalorías y un gasto total de energía (GTE) de entre cuatro mil trescientas kilocalorías y cinco mil setecientas kilocalorías. Pongamos una media de cinco mil kilocalorías.

El índice de varias tribus contemporáneas se sitúa entre 2,56 y 2,79 sobre la TMB. Hoy, un trabajador de una oficina gasta 1,23 sobre su TMB. Un oficinista de sesenta y cinco kilos con el mismo metabolismo basal tiene un gasto total de energía (GTE) de mil novecientas kilocalorías. Existe, por tanto, una diferencia de más de tres mil kilocalorías, lo que significa que nuestro gasto calórico diario es un sesenta y dos por ciento menor, algo, por desgracia, letal. Esto es romper las reglas de nuestra propia biología.

Tenemos un sistema de almacenaje que solo funciona bien

en situaciones de actividad. Nuestro metabolismo se forjó en un ambiente de actividad, de gasto, generando una versatilidad metabólica única, capaz de moverse sin sustento reciente, capaz de correr largas distancias y, en el agotamiento, poder esprintar o lanzar con precisión para el acto de caza final.

La buena noticia es que podemos replicar esto sin necesidad de viajar en el tiempo doscientos mil años para encontrar patrones de actividad diaria elevada. Hace tan solo cuatro generaciones nuestro gasto metabólico era también altísimo. Solo tenemos que ser lo más paleo posible en este siglo XXI. Solo nos hace falta gastar calorías.

. . . . . .

DESAYUNO
Tomate natural con salmón ahumado y nueces picadas
Fruta de temporada
Té o café

ALMUERZO
Aguacates al horno rellenos de huevo y jamón ibérico[R68]
Fruta

CENA
Crema de marisco[R21]
Tartar de verduras salteadas con almendras

. . . . . .

Brutus doble

Es un sistema de alta intensidad sin pausa que consiste en completar en el menor tiempo posible una pirámide en parejas inversas de diez repeticiones a una repetición y de una a diez repeticiones de dos ejercicios paleo. En este caso, cogeremos la primera pareja para que la ejecución sea la siguiente: diez Sentadas / un Burpee, nueve Sentadas / dos

Burpees, ocho Sentadas / tres Burpees y así hasta llegar a una Sentada / diez Burpees. Descansaremos un minuto y repetiremos la misma ejecución con la siguiente pareja.

- Sentadas paleo[E6] / Burpees[E8]
- Plank spider[E4] / Sentadillas[E1]

Día 98
Calma tu paladar

Tenemos un sistema de protección del tejido graso, de nuestras reservas, que respira tranquilidad cuando siente que nuestro cuerpo tiene suficiente grasa para sobrevivir en un periodo imprevisto de hambruna y carencia energética. Este sistema va a excitar nuestro apetito ante la visualización de distintos alimentos, empujándonos a que escojamos el más calórico de los posibles, a fin de mantener nuestro nivel de grasa. A este circuito se le llama circuito hedónico. Por otro lado, aunque actuando en sinergia, la no respuesta física a las situaciones estresantes de nuestro nuevo día a día genera un nivel de ansiedad que hemos aprendido a calmar con el disfrute de los sabores intensos, que contaminan de hormonas del placer nuestro cerebro.

Hoy no sufrimos de carencia energética, pero ese sistema sigue activo, con lo que una y otra vez nos lleva a reclamar alimentos de alta carga calórica en detrimento de los de baja densidad calórica. El cerebro nos pide alimentos que exciten nuestro paladar y que de forma directa estimulen a través de los nervios gustativos nuestro cerebro primitivo. Literalmente se marea del sabor. Es tal el placer que ya no lo olvidamos, que dejamos de percibir sabor por debajo de ese umbral. Todo lo demás nos resulta insípido.

Muchas veces hemos dicho que comemos por placer, pero el proceso no fue ideado originalmente así; nuestro sistema alimentario estaba desarrollado para comer por necesidad nutricional y calórica, y por eso comíamos cualquier cosa que tuviera calorías, hasta lo putrefacto. Hoy no tenemos esa necesidad, ni yo la reclamo, pero tampoco encuentro deseable la excitación digestiva y cerebral a través de los sabores artificiales. Hemos asociado los sabores intensos a los

alimentos y productos calóricos, y hemos generado una dependencia de ellos.

Entre la alimentación y las emociones existe un complejo vínculo, pero uno erróneo. Hemos pasado de disfrutar por el simple hecho de ingerir calorías a disfrutar del sabor de las cosas; el placer del sabor ha sustituido al placer por tragar. Sin más.

. . . . . .

DESAYUNO
Medio aguacate, con aceite de oliva y nueces
Batido de dos frutas
Té o café

ALMUERZO
Dos huevos a la plancha
Ensalada verde con virutas de jamón ibérico y medio aguacate

CENA
Crema de zanahoria y cebolla
Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de tomate natural
Fruta de temporada

. . . . . .

Hard stop

Se trata de un sistema de alta intensidad sin pausa. En este caso tendremos que realizar en el menor tiempo posible noventa Sentadillas con salto y, en caso de que nos paremos, cinco Escaleras paleo como penalización. Al finalizar descansaremos un minuto y haremos la misma ejecución con la siguiente pareja.

- 90 Sentadillas con salto / 10 Superman[E5]
- 90 Escalador rana[E12] / 10 Plank spider[E4]

Día 99
Camina despacio

En épocas pasadas, no existía cambio perceptible alguno en la vida de diez generaciones... —trescientos años—, ni en la de cien... —tres mil años—, ni en la de mil —treinta mil años—. Lo que veíamos al nacer, lo veíamos al morir cientos..., miles de años después. Exactamente lo mismo. El tiempo..., la vida respetaba el caminar casi congelado de nuestra especie. Cualquier cambio rápido de entorno, ambiente, temperatura, abundancia o escasez de comida, hábitat o peligrosidad significaba nuestra muerte masiva. Solo los pasos lentos nos permitieron vivir. Solo el respeto del ambiente a nuestros genes nos permitió vivir. Solo sentir el suelo con los pies descalzos nos permitió correr miles de kilómetros sin lesionarnos y así poder vivir. Caminar..., no volar.

La madre naturaleza es solo una, y sus leyes naturales son infranqueables. Romperlas es letal. Y los cambios veloces de entorno fueron letales. Y aún hoy lo siguen siendo. El setenta por ciento de lo que comemos está constituido por alimentos que solo llevan en contacto con el hombre trescientas generaciones, es decir, 10.000 años, que es tan solo un 0,005 por ciento de la vida de nuestra especie. Desde el Neolítico hemos pisado el acelerador, y nos hemos estrellado. Habríamos necesitado quinientos mil años tan solo para poder adaptarnos genéticamente a los cambios de los últimos doscientos años. Hemos roto una más de las leyes de la Madre Naturaleza, en este caso, la de la velocidad de los cambios. Y lo estamos pagando.

En la era neolítica antigua (10.000 a. C.) se pueden apreciar cambios detectables del entorno en el paso de tres o cuatro generaciones, pero sin duda estas lo hicieron caminando con calma, con respeto, con conciencia. Hoy, todo

esto ha cambiado. Rompemos las reglas y, por eso, estamos muriendo pronto y sin calidad de muerte.

Fuimos cazadores recolectores desde hace casi tres millones de años hasta hace solo diez mil años, cuando comenzamos a ser agricultores ganaderos. Hace solo doscientos años que somos industriales, y hace tan solo cuarenta años que caminamos con zapatos amortiguados que nos separan de la tierra y pasamos sentados más del cincuenta por ciento de las horas del día.

. . . . . .

DESAYUNO
Crepes paleo[R33] con miel
Naranja
Té o café

ALMUERZO
Ensalada verde con pollo a la plancha, huevo cocido, tomate, aguacate y granada
Plátano

CENA
Puré de espinacas y batata
Tacos de atún a la plancha con cilantro y piñones tostados

. . . . . .

Tabata run 4 × (8 × 20 s / 10 s) 1 min

Se trata de un sistema de media intensidad con pausa, en el que deberemos completar cuatro vueltas de ocho series de cuarenta segundos de carrera al noventa por ciento de nuestra capacidad máxima, y veinte segundos de carrera al cincuenta por ciento para recuperar. Al final de la vuelta descansaremos un minuto moviéndonos en AE1 y comenzaremos la segunda vuelta. Realizaremos un total de cuatro vueltas.

- Run

Día 100
Comparte

Como dice un doctor brasileño: «Hoy en el mundo se invierte cinco veces más en medicamentos para la virilidad masculina y en I+D de las prótesis de silicona que en curar el alzhéimer. Envejeceremos con grandes tetas y penes erectos, pero no recordaremos para qué sirven». Es cierto. Hemos desarrollado el interés por la banalidad y la estupidez, perdiéndolo por la salud y por la vida pura.

La excesiva preocupación por el aspecto físico y el exceso de disfrute del lujo material nos proyectan hacia una infelicidad casi universal por no tener lo que unos pocos poseen. Pero el deseo por ser deseados nos aleja mucho del placer que existe en tantos otros aspectos de la vida como la naturaleza, la amistad, el deporte o la ayuda.

El verdadero sentido de la vida está en juego, pero intoxicado por el poder del dinero. Acometemos actos de escasa transcendencia como si de hechos vitales se tratara. Lo puro y sencillo nos ofrece una felicidad al alcance de todos, pero la superficialidad y la ligereza de nuestras necesidades nos ha sumido en un mundo de frivolidad exagerada, haciéndonos vivir pendientes de lo banal, ajenos a la sonrisa que nace de lo básico.

Quienes nos gestaron pusieron interés en desarrollarse como personas capaces, en respetarse y en proteger a los suyos, en conseguir de una forma más eficiente aquello que otros no podían conseguir. No importaba qué tuvieras, sino el hecho de que lo podías compartir.

DESAYUNO
Plátano picado con aguacate y zumo de naranja
Té o café

ALMUERZO
Timbal de verduras y carne[R45]
Papa cocida

CENA
Lubina al horno con tomates cherry, ajo y perejil
Cebolla con tomillo y romero al horno
Fruta

Interval a cuartos (80 s / 20 s - 60 s / 15 s - 40 s / 10 s - 20 s / 5 s) / 1 min

Se trata de un sistema de media intensidad en el que tendremos que completar cuatro vueltas de cuatro series de cada ejercicio de la siguiente manera:

Primera vuelta: 80 s Cuclillas / 20 s rest - 80 s Burpees / 20 s rest - 80 s Giros / 20 s rest - 80 s Hipon / 20 s rest
Segunda vuelta: 60 s Cuclillas / 15 s rest - 60 s Burpees / 15 s rest - 60 s Giros / 15 s rest - 60 s Hipon / 15 s rest
Tercera vuelta: 40 s Cuclillas / 10 s rest - 40 s Burpees / 10 s rest - 40 s Giros / 10 s rest - 40 s Hipon / 10 s rest
Cuarta vuelta: 20 s Cuclillas / 5 s rest - 20 s Burpees / 5 s rest - 20 s Giros / 5 s rest - 20 s Hipon / 5 s rest

Descansaremos un minuto entre cada vuelta

- Cuclillas[E7]
- Burpees[E8]
- Giros[E35]
- Hipon

Conclusiones

Cien días. Cien nuevos días en tu vida. No sé en qué momento de ella han llegado, si cuando aún te estabas formando, si en medio del camino o si en la recta final. No tiene importancia. Lo que verdaderamente la tiene es que has generado un cambio, que ha empezado el tiempo en el que le estás añadiendo días a tu vida, y vida a tus días.

Es así. Justo ahora estás asintiendo con la cabeza. Lo sabes, lo has notado. Lo sientes con fuerza. Eres la misma persona, pero vestido de la mejor versión de ti mismo. Lo has sentido en tu energía, en tu barriga, en tu piel, en la alegría de tus nuevos días, en la fuerza de tus brazos y piernas, que hora saltan y corren. Ahora ya no jadeas al subir las escaleras, ahora te sientes a salvo y capaz de todo... No sé la edad que tienes, pero seguro que te sientes joven y feliz.

Ahora solo tienes que continuar con el camino que ya pisas con seguridad. Come como has aprendido, muévete como ya puedes, toma el sol, descansa, ayuda a los tuyos y a los demás, siéntete útil trasladando tu vivencia a quienes la necesiten. Ahora que estás en este nuevo mundo es fácil ver la realidad y cambiar, pero recuerda que hace apenas cien días tú no la veías y no sabías cómo arrancar del letargo y la apatía que te acompañaban. Ahora eres ejemplo. Ahora tú marcas el camino de otros. Ahora tú enseñas a insuflar vida a los días de los demás. Ahora tú eres el salvador.

ANEXO I

Movimientos e intensidades paleo

En Paleotraining no hacemos ejercicios, replicamos movimientos. Paleotraining© es el método de entrenamiento basado en los movimientos que realizaba el *Homo sapiens* en su vida cotidiana, en el que el cuerpo, el entorno y los utensilios propios de la era Paleolítica son los elementos utilizados durante los entrenamientos.

La ciencia demuestra que nuestro genoma apenas se ha modificado un 0,1 por ciento en los últimos ciento sesenta mil años. Si queremos recuperar y mejorar nuestra musculatura no habrá mejor manera que a través de aquellos gestos que nos han acompañado durante casi toda nuestra existencia.

Los movimientos replicados en Paleotraining© no se estructuran por grupos musculares, sino que se organizan a partir de quince funciones motrices. Estas funciones son, en sí mismas, programas motores primitivos anclados en nuestros genes. Durante millones de años fueron los movimientos que realizaban nuestros antepasados en el transcurso de su vida, con tres únicos objetivos: conseguir comida, proteger a su tribu y construir su hábitat.

Estas quince funciones son:

- Ascender
- Caminar
- Cargar
- Desplazarse
- Elevar
- Empujar
- Escalar
- Estabilizar
- Girar
- Lanzar
- Reptar

- Saltar
- Sentarse
- Tirarse y levantarse
- Traccionar

Recuperar los gestos propios del ser humano nos ofrece la posibilidad de reencontrar el estado de capacidad, habilidad y movilidad física propio de nuestra especie.

El ser humano se ha movido en su historia puramente por necesidad, y esa necesidad generaba una serie de movimientos que, con el tiempo, plasmaron los conocidos como patrones de movimiento primitivo, es decir, esquemas motores que están grabados en nuestros genes de forma perenne. Esto quiere decir que no se pueden olvidar, pero sí se pueden «desaprender». Saltar, remar, reptar, sentarse, y tantos otros, fueron gestos de nuestro día a día que ejecutábamos con total ergonomía y eficiencia.

En *100 días para salvar tu vida* simplificamos aún más tu misión y solo utilizamos cincuenta de los doscientos movimientos que usamos normalmente en la metodología. Los hemos agrupado según las funciones primitivas a las que pertenecen. Así podrás entender mucho mejor la identidad de este método de entrenamiento.

Aunque todas son funciones necesarias, podemos cumplir con el propósito de este libro sin incluir ejercicios de lanzamiento. Lanzar requiere material específico y un espacio concreto, lo que complica la sencillez de nuestro método.

Además, tienes libertad para cambiar cualquiera de los movimientos indicados en cualquiera de las sesiones por otro de la misma función. Esto no alterará la intención ni la eficacia de la sesión.

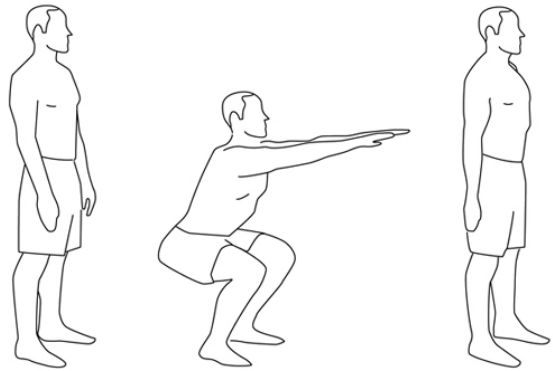
Función	**Movimiento**
Agacharse	Cosaca con carga
Caminar	Zancadas / Zancadas caminando
Cargar	Peso muerto
Desplazarse	Assault bike / Run
Elevar	Abrazos al sol / Hombro a hombro / Paladas / Péndulo / Push press / Thruster
Empujar	Flexiones / Flexiones de hombro / Flexiones declinadas / Flexiones

	inclinadas / Flexiones reptil / Flexiones manos arriba
Escalar	Escalador / Escalador doble / Escalador rana / Escalador runner / Escaleras paleo
Estabilizar	Pistoleras / Rodillas a codos / Sentadas paleo / Superman
Giros	Giras
Reptar	Animal walk / Plank martillo / Plank spider
Saltar	Salto de precisión / Salto vertical / Salto a caja
Sentarse	Cruzadas / Cuclillas / Sentadillas / Sentadillas con salto / Sentadillas con carga frontal / Sentadillas overhead
Tirarse y levantarse	Back Roll / Back roll a 2 / Bubu / Burpees / Burrolls / Hipon / Plank zancada / Surfer
Traccionar	Dominadas con o sin salto

Los movimientos paleo

E1. Sentadillas

Desde la posición de sedestación o de pie, dobla tus rodillas hasta que estas sobrepasen la altura de tus caderas. Siente el peso del cuerpo en toda la planta del pie, no dejes que se despeguen los talones. Para ayudarte a mantener este equilibrio, eleva los brazos extendidos hacia delante mientras realizas la flexión. Vuelve a extender todo tu cuerpo para regresar a la posición inicial.



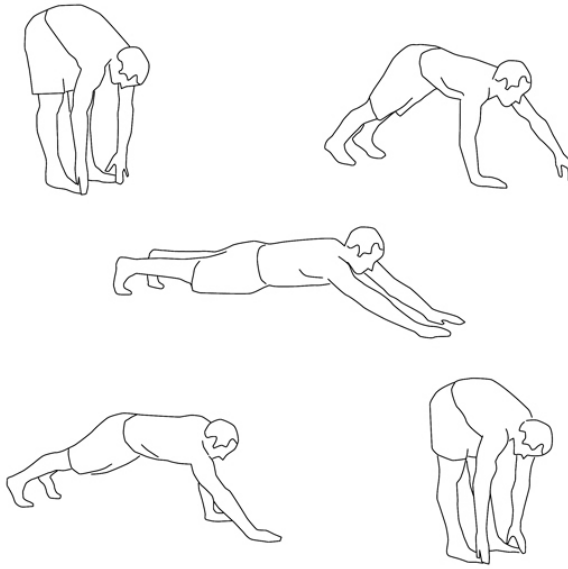
E2. Flexiones declinadas

Extiende tu cuerpo con los brazos sobre un tronco, una caja, un muro, un banco, de manera que tus manos queden más elevadas que los pies. Deja flexionar tus codos hasta que el pecho alcance la altura de las manos. Mantén el abdomen contraído y la mirada hacia delante. Empuja de forma perpendicular extendiendo tus codos, hasta su total extensión, llevando tu cuerpo hacia arriba de forma global. Evita elevar

la cadera por encima de los hombros.

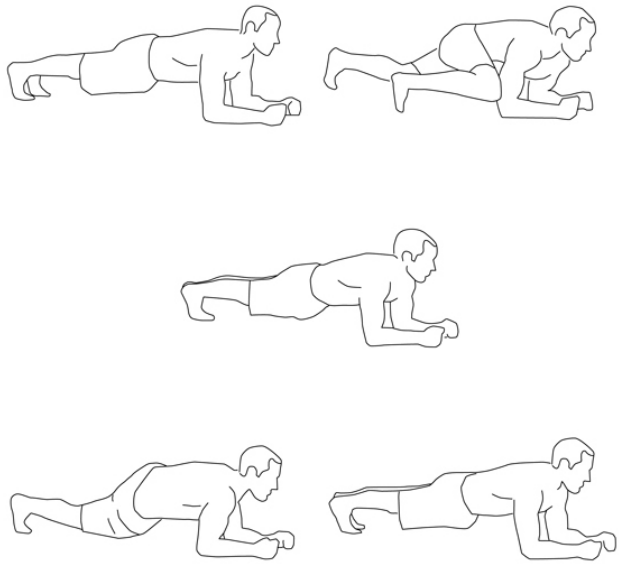
E3. Escaleras paleo

Estira las piernas y déjate flexionar hasta que toques los pies con las manos. Comienza a caminar con las manos hacia delante dando «pasos» hasta que sitúes el cuerpo paralelo al suelo, con los brazos extendidos y las manos claramente por delante de los codos. Regresa realizando el movimiento opuesto hasta la posición inicial. No te preocupes si se te doblan las rodillas durante el movimiento.



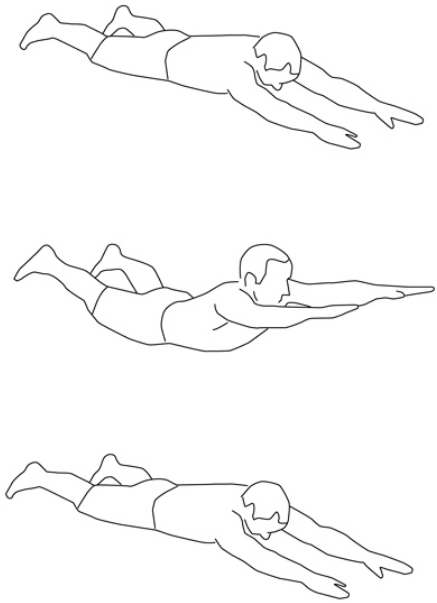
E4. Plank spider

Desde la posición de plank o plancha, con tu peso boca abajo y apoyado sobre los codos, antebrazos y punta de los pies, flexiona la cadera y la rodilla de una de tus piernas hasta que la rodilla contacte con el codo de ese mismo lado. Una vez hayas contactado, extiende toda la pierna hasta la posición inicial. Realiza el mismo gesto con la pierna contraria. Evita despegar un pie hasta que no tengas apoyado el otro y procura no elevar la cadera durante la ejecución; recuerda que estás imitando la repta.



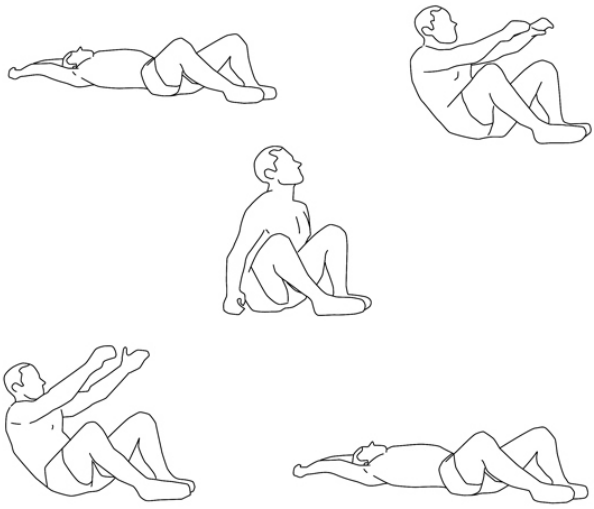
E5. Superman

Desde la posición de tumbado boca abajo o prono, con brazos y piernas extendidas, eleva los cuatro miembros hacia arriba, subiendo a la vez la cabeza. Evita doblar codos y rodillas. Regresa a la posición inicial simplemente dejando caer piernas y brazos.



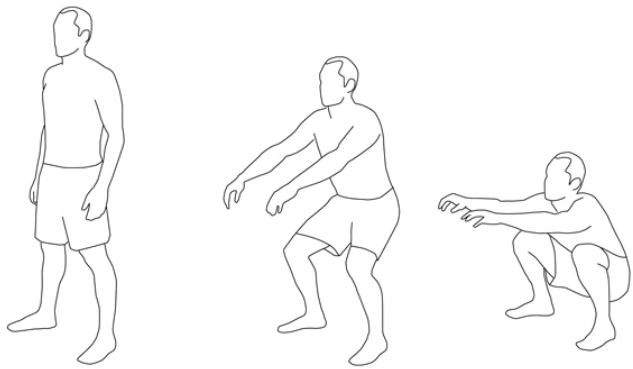
E6. Sentadas paleo

Desde la posición de tumbado boca arriba o supino, con brazos y piernas extendidas, agrupa todo tu cuerpo flexionando tu tronco y tus piernas a la vez, hasta que te quedes sentado. Regresa a la posición inicial realizando el movimiento inverso.



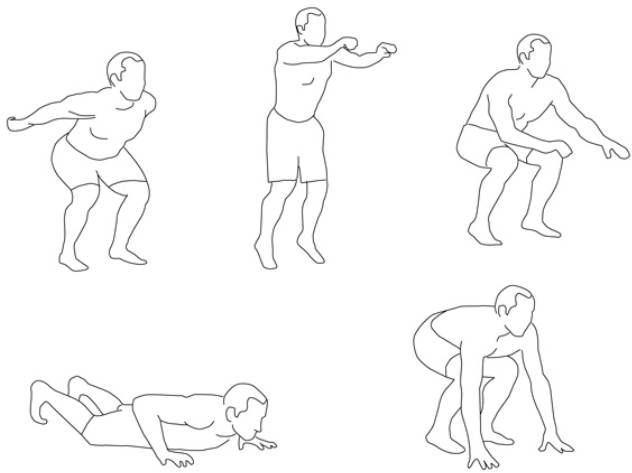
E7. Cuclillas

Desde la posición de sedestación o de pie, dobla tus rodillas hasta que sitúes tus caderas lo más cerca del suelo que puedas. Es un movimiento parecido a la sentadilla, pero con mayor rango de profundidad o flexión. Siente aún más el peso del cuerpo en toda la planta del pie, no dejes que se despeguen los talones. Para ayudarte a mantener este equilibrio, eleva los brazos extendidos hacia delante mientras realizas la flexión. Vuelve a elevar y extender todo tu cuerpo para regresar a la posición inicial.



E8. Burpees

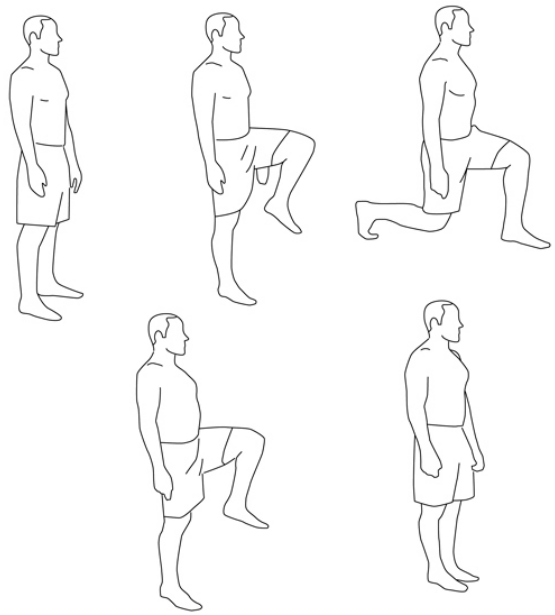
Desde la posición de sedestación o de pie, flexiona tus caderas y acerca tus manos al suelo. Intenta mantener las rodillas extendidas aunque no importa si se te doblan ligeramente. Antes de que las manos contacten con el suelo, eleva con un gesto rápido tus caderas hacia arriba y extiende tus piernas hacia atrás, para que los pies contacten con el suelo primero. Deja caer con suavidad el cuerpo en el suelo. Empuja con fuerza con los brazos a la vez que tiras de la cadera hacia el techo y a la vez que flexionas tu tronco sobre las piernas. Retira las manos del suelo antes de que se apoyen los pies. Mientras te pones erguido, eleva los brazos hacia arriba y salta a la vez que terminas de extender todo tu cuerpo y das una palmada por encima de la cabeza. Evita los movimientos de oruga durante la ejecución.



E9. Zancadas

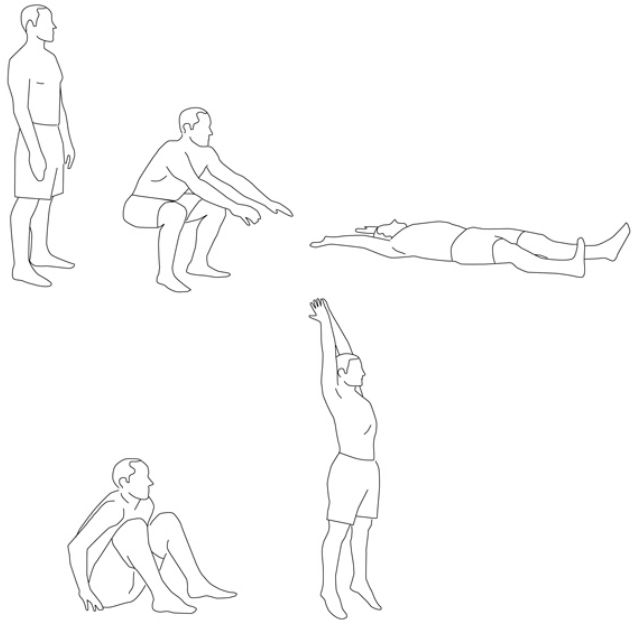
Desde la posición de sedestación o de pie, flexiona una cadera a la vez que levantas la rodilla hasta los 90º. Deja caer tu cuerpo hacia delante, apoyando el pie en el suelo, hasta que la rodilla de la pierna contraria contacte suavemente con el

suelo. Extiende ambas rodillas a la vez que regresas a la posición inicial. Alterna ambas piernas.



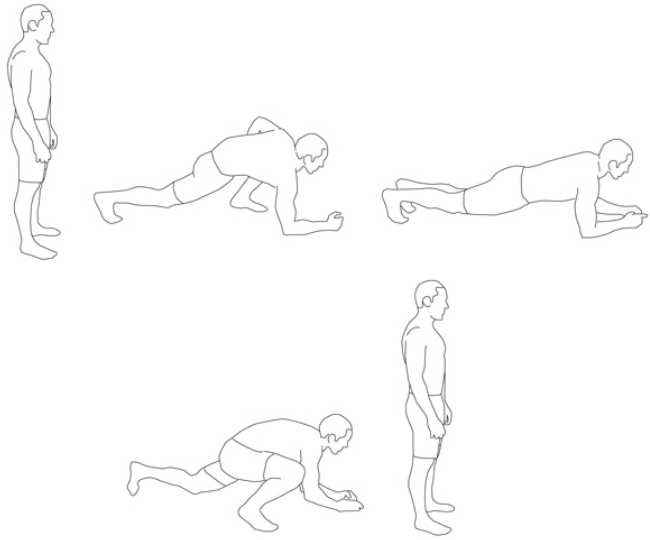
E10. Burrolls

Desde la posición de sedestación o de pie, ponte en cuclillas o haz una sentadilla profunda, de manera que acerques tus caderas al suelo. Siéntate a la vez que te dejas caer hacia atrás hasta que quedes boca arriba con brazos y piernas totalmente extendidos. Agrúpate, flexionando todo tu cuerpo a la vez que te sientas. Apoya las manos y recupera la posición de cuclillas. Extiende tus caderas y rodillas y regresa a la posición inicial a la vez que das un pequeño salto y extiendes tus manos por encima de la cabeza golpeando las palmas entre ellas.



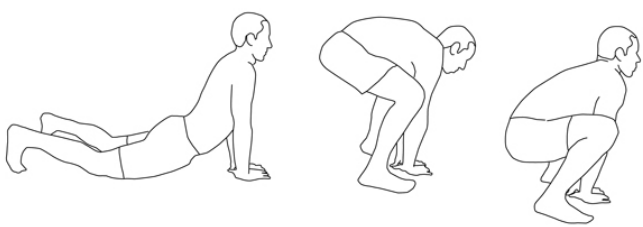
E11. Plank escalador

Desde la posición de sedestación o de pie, dirige un codo y antebrazo al suelo, a la vez que extiendes la pierna del mismo lado hacia atrás. Extiende la otra pierna a la vez que colocas el otro brazo paralelo, de forma que alcances la posición de plancha o plank. Flexiona la misma pierna que inició el movimiento y sitúala cerca de la mano. Empuja con ambos antebrazos hacia arriba y recupera la posición erguida. No te preocupes si tienes que apoyar las dos manos para erguirte. Realiza el mismo gesto con la otra pierna.



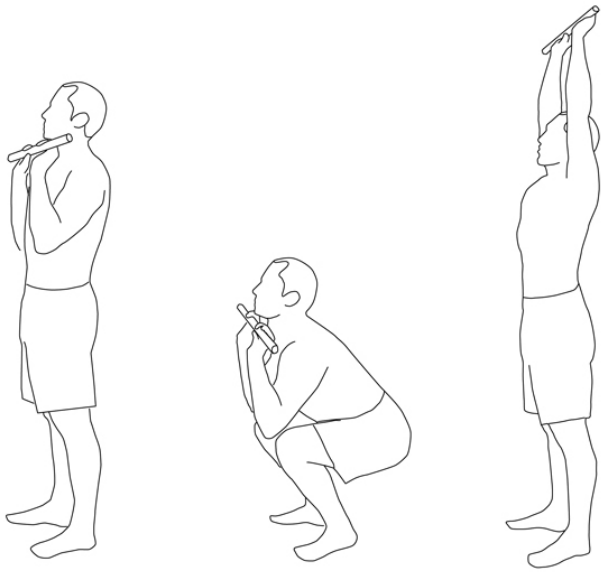
E12. Escalador rana

Desde la posición de «extensión de McKenzie» o «saludo al sol», es decir, tumbado boca abajo con los brazos extendidos y la zona lumbar en extensión, realiza un gesto vertical de elevación de tus caderas a la vez que las flexionas y apoyas los pies en el suelo por fuera de las manos. Deja descender tus caderas hasta la posición de cuclillas. Realiza el movimiento opuesto para volver a la posición inicial. Una vez que contactes con la punta de los pies con el suelo, frena con suavidad la caída de la pelvis hasta que llegues a la posición inicial.



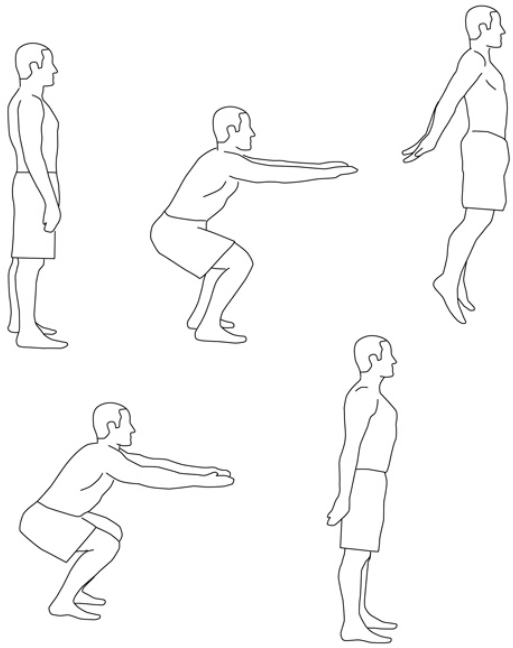
E13. Thruster

Soportando un peso cualquiera entre las manos y el pecho, nos sentamos en sentadilla. Una vez allí, con un solo empuje elevamos el peso por encima de la cabeza a la vez que nos ponemos de pie. De ahí dejamos caer el peso hasta que contacte de nuevo con el pecho.



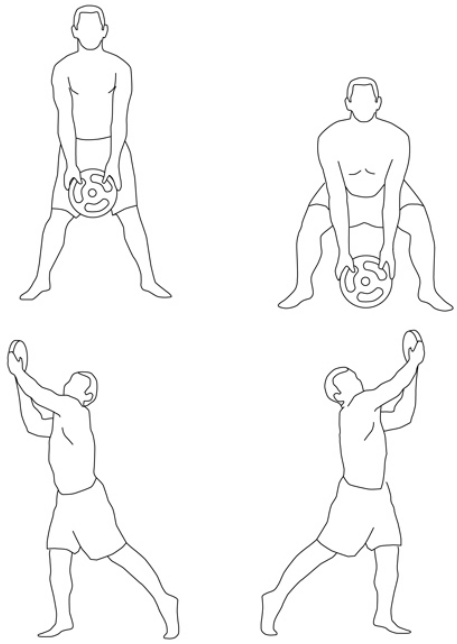
E14. Sentadillas con salto

Desde la posición de sedestación o de pie, dobla tus rodillas hasta que estas sobrepasen la altura de tus caderas. Siente el peso del cuerpo en toda la planta del pie, no dejes que se despeguen los talones. Para ayudarte a mantener este equilibrio, eleva los brazos extendidos hacia delante mientras realizas la flexión. Vuelve a extender todo tu cuerpo para regresar a la posición inicial a la vez que saltas y extiendes tu cuerpo y brazos hacia atrás.



E15. Paladas

Desde la posición de sedestación o de pie, sostén una piedra o peso con ambas manos. Flexiona tu cadera hasta que el peso contacte con el suelo. Mantén la espalda recta y la mirada hacia el frente. Realiza un gesto enérgico de extensión como si quisieras lanzar la piedra en diagonal, hacia atrás y hacia un lado; recuerda que imitas el gesto de una palada hacia atrás. Deja que tu cuerpo gire, pero permanece firme. Regresa a la posición y combina una repetición con otra dirigiéndote hacia un lado y hacia otro.

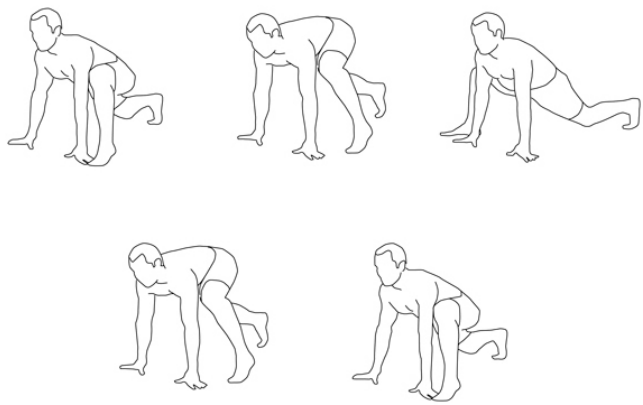


E16. Flexiones roll

Desde la posición inicial de flexiones, es decir, boca abajo apoyado sobre las manos con los codos extendidos y sobre los pies con las piernas extendidas, flexiona los codos a la vez que llevas una de las manos por debajo del tronco hacia el lado contrario. De esta forma contactas con el hombro y dejas rotar el cuerpo hacia ese mismo lado. Al mismo tiempo que finalizas el giro, coloca las manos de forma simétrica para, con un gesto de empuje, regresar a la posición inicial. Realiza a continuación el mismo movimiento pero con el brazo contrario.

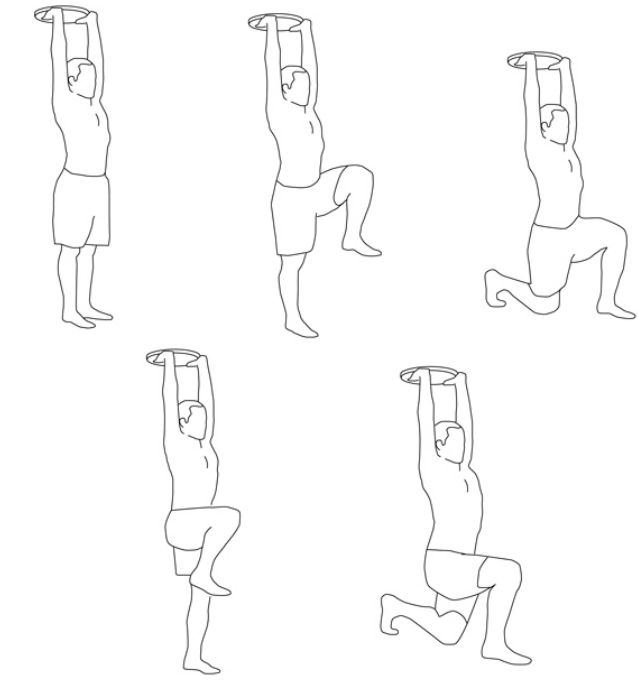
E17. Escalador

Desde la posición de «escalador», es decir, con las dos manos apoyadas, una pierna extendida y la otra apoyada y flexionada al lado de la mano, realiza una contracción simultánea de todo el cuerpo, elevándolo ligeramente y adoptando la posición simétrica opuesta. Busca una gran amplitud de tus piernas para que los pies estén siempre cerca de las manos. Mantén la mirada hacia delante.



E18. Zancadas caminando

Desde la posición de sedestación o de pie, sostén una piedra o peso con ambas manos por encima de la cabeza con los brazos extendidos. Realiza una zancada con una de las piernas y contacta con la otra en el suelo. Extiende tu cuerpo a la vez que avanzas dando otro paso profundo. Debes conseguir una extensión completa entre un paso y otro. Mantén siempre el peso con los brazos extendidos alineado con tu cuerpo.

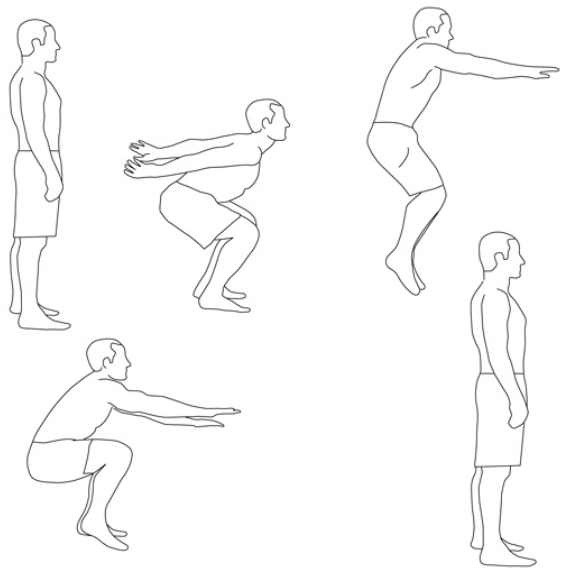


E19. Escalador runner

Desde una posición similar a la de escalador, pero con la rodilla en contacto con el codo y el pie en el aire, lleva el pie hacia atrás a la vez que acercas la otra rodilla al codo de su mismo lado. Es decir, lleva una pierna hacia atrás mientras la otra va hacia adelante. Mantén la mirada al frente y el abdomen contraído.

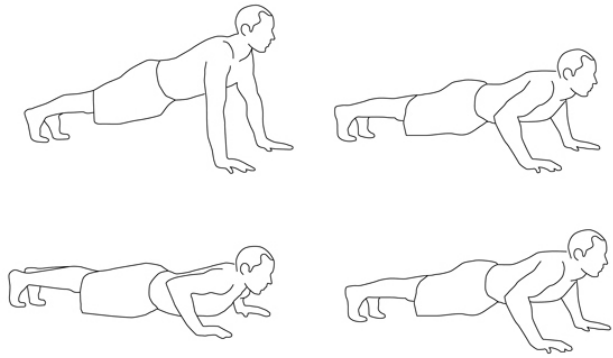
E20. Salto vertical

Desde la posición de sedestación o de pie, flexiona tus caderas y rodillas como si fueras a realizar una sentadilla, aunque dirigiendo tus brazos hacia atrás, en un gesto de «coger impulso». Salta de forma enérgica hacia arriba a la vez que elevas tus piernas buscando el contacto con el pecho. Lleva los brazos adelante. Amortigua la caída de forma que tus pies contacten con el suelo de forma suave. Ponte erguido y prepara el siguiente salto.



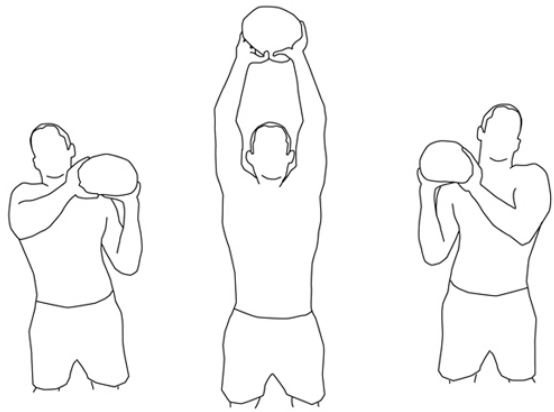
E21. Flexiones

Desde la posición inicial de flexiones, es decir, boca abajo apoyado sobre las manos con los codos extendidos y sobre los pies con las piernas extendidas y el tronco extendido. Los hombros deben estar encima de las manos. Deja flexionar tus codos hasta el contacto del pecho con el suelo. Mantén el cuerpo alineado con la mirada al frente, y empuja verticalmente hacia arriba hasta la posición inicial. No permitas que las caderas asciendan antes que tus hombros.



E22. Hombro a hombro

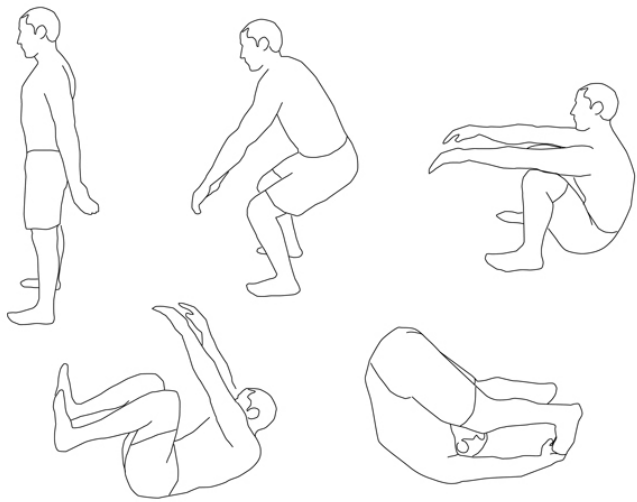
Desde la posición de sedestación o de pie, coloca un peso encima de tu hombro. Sostenlo con las dos manos. Eleva el peso por encima de la cabeza a la vez que extiendes tus codos hasta que lo sitúes en el otro hombro. Si lo necesitas, realiza una ligera y rápida flexión de tus rodillas para coger impulso antes de realizar la contracción con los brazos.



E23. Back roll a 2

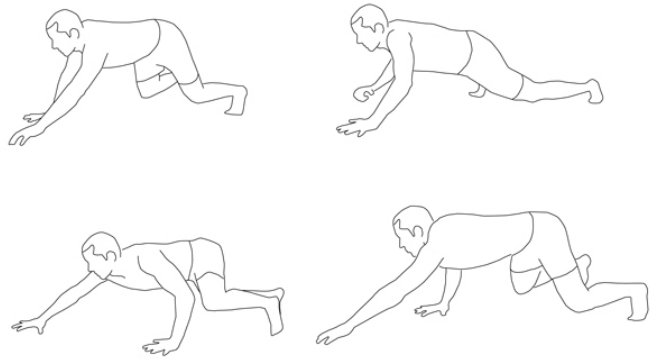
Desde la posición de sedestación o de pie, ponte en cuclillas o haz una sentadilla profunda, de manera que acerques tus caderas al suelo. Siéntate a la vez que te dejas caer hacia atrás

hasta que quedes boca arriba con brazos y piernas totalmente extendidos. Agrúpate, flexionando todo tu cuerpo a la vez que te sientas. El movimiento es similar al burroll, pero en esta ocasión en lugar de extenderte sobre el suelo, extiendes tus brazos hacia atrás, a la vez que llevas tus piernas hacia atrás, de manera que los pies contacten con las manos. Desde allí inicia un movimiento de «rodillo», acelerando todo tu cuerpo hacia delante, hasta que alcances la posición de sentado. Extiende tus caderas y rodillas y recupera la posición erguida.



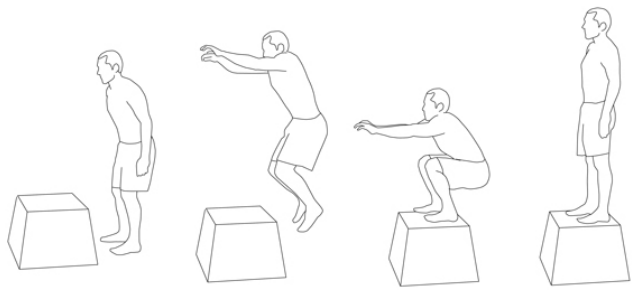
E24. Animal walk

Con manos y pies apoyados en el suelo, en la posición cuadrúpeda o de «cuatro patas», flexiona tus codos para acercar todo tu cuerpo al suelo. Adelanta uno de tus brazos a la vez que lo haces con la pierna del lado contrario. Con la mirada al frente, realiza la misma combinación, pero con el lado contrario. Estás reptando, así que mantén las caderas bajas. Coordina de forma dinámica un paso y otro.



E25. Salto a caja

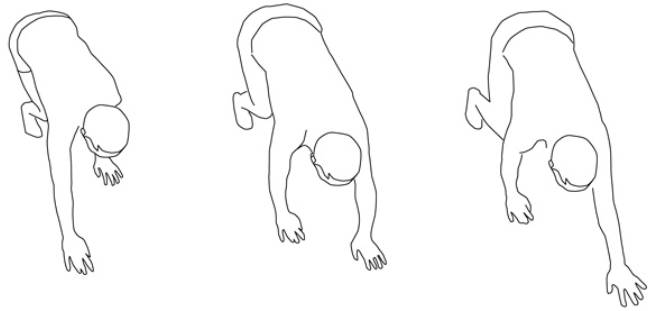
Desde la posición de sedestación o de pie, flexiona tus caderas y rodillas como si fueras a realizar una sentadilla, aunque dirigiendo tus brazos hacia atrás, en un gesto de «coger impulso». Salta de forma enérgica hacia arriba y hacia delante a la vez que elevas tus piernas y las diriges hacia un plano elevado que puede ser una caja, un tronco, un banco o un peldaño. Lleva los brazos hacia delante. Amortigua la caída de forma que tus pies contacten con el suelo de forma suave. Ponte erguido, déjate caer hacia atrás con un pequeño salto hasta la posición inicial y prepara el siguiente salto.



E26. Animal run

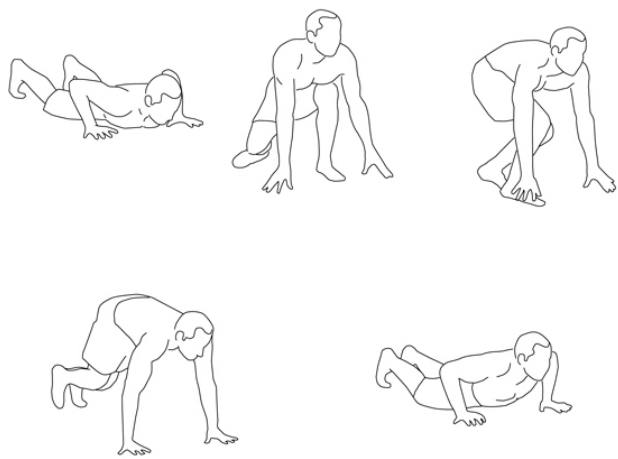
Con manos y pies apoyados en el suelo, en la posición cuadrúpeda o de «cuatro patas», alterna el avance de manos y

piernas de un lado con el del otro, de forma que avances de forma ligera. Aquí no estás reptando, así que puedes mantener las caderas altas.



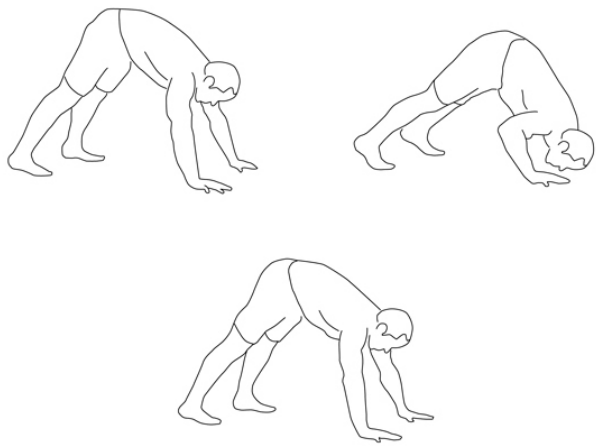
E27. Surfer

Desde la posición de tumbado, prono o boca abajo, empuja enérgicamente tu cuerpo hacia arriba a la vez que llevas las dos piernas hacia delante, si bien una más que la otra. Mantén tus manos cerca del suelo y la mirada al frente. Desde ahí, realiza el movimiento inverso hasta la posición inicial. Alterna un lado y otro.



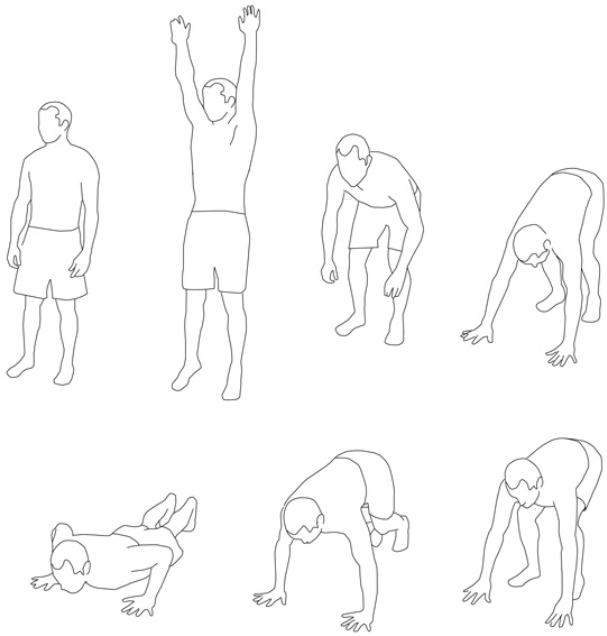
E28. Flexiones de hombro

Desde la posición cuadrúpeda o de «cuatro patas», eleva tus caderas adquiriendo forma de «U» invertida. Alinea tus brazos con tu tronco. Mantén tus talones apoyados. Flexiona tus brazos hasta que tu frente contacte con el suelo entre tus manos. El peso de tu cuerpo se balancea hacia delante y tus talones se separan. Mantén las rodillas extendidas. Extiende tus codos y lleva tu cuerpo hacia la posición inicial.



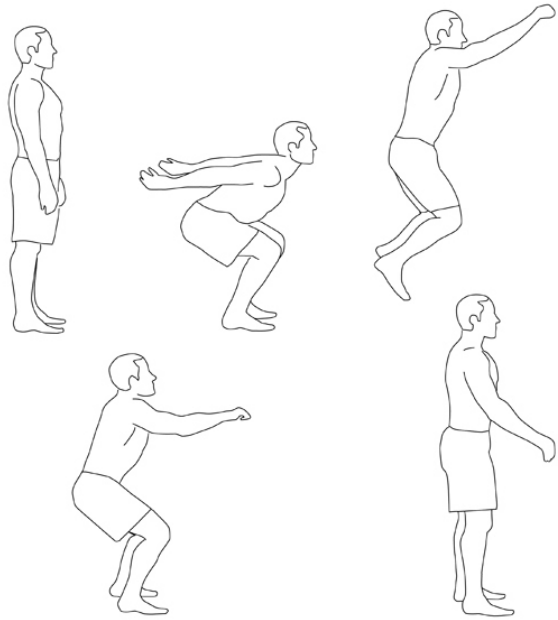
E29. Bubu

Movimiento alterno de burpee y burroll que comparten la palmada con el salto en extensión de tu cuerpo. Cada bubu cuenta como 2 repeticiones.



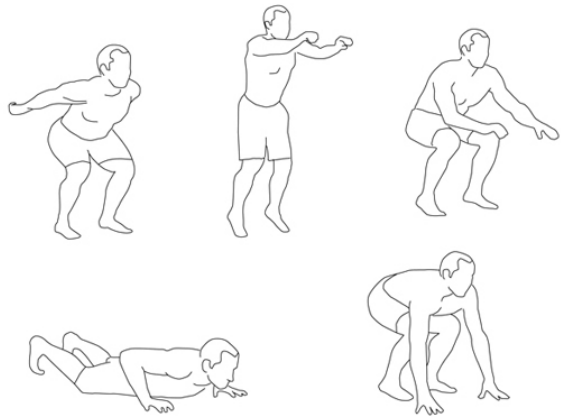
E30. Salto rana

Desde la posición de sedestación o de pie, flexiona tus caderas y rodillas como si fueras a realizar una sentadilla, aunque dirigiendo tus brazos hacia atrás, en un gesto de «coger impulso». Salta de forma enérgica hacia arriba y adelante con una inclinación de 45º. Lleva los brazos hacia delante. Amortigua la caída para que tus pies contacten con el suelo de forma suave. Ponte erguido y prepara el siguiente salto.



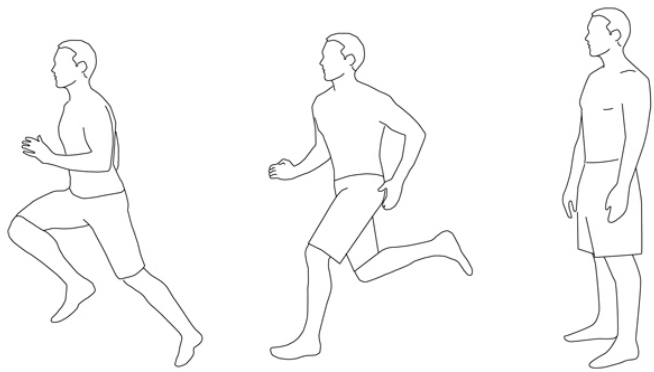
E31. Burpee rana

Movimiento combinado de burpee y salto rana. Desde la posición de sedestación o de pie, flexiona tus caderas y acerca tus manos al suelo. Intenta mantener las rodillas extendidas aunque no importa si se te doblan ligeramente. Antes de que las manos contacten el suelo, eleva con un gesto rápido tus caderas hacia arriba y extiende tus piernas hacia atrás, para que los pies contacten con el suelo. Deja caer con suavidad el cuerpo en el suelo, hasta que contactes con él. Empuja con fuerza con los brazos a la vez que tiras de la cadera hacia el pecho y que flexionas tu tronco sobre las piernas. Retira las manos del suelo antes de que apoyes los pies. Una vez hayas situado los pies en el suelo, dirige los brazos hacia atrás para coger impulso y realiza un salto rana hacia arriba y adelante con una inclinación de 45º. Lleva los brazos hacia delante. Amortigua la caída para que tus pies contacten con el suelo para suave, a la vez que vuelves a llevar tu cuerpo hacia el suelo para iniciar la fase de burpee. Evita los movimientos de oruga durante la ejecución.



E32. Sprint

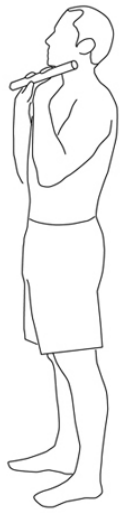
Corre tan rápido como puedas durante unos segundos, frena, descansa unos segundos hasta que recuperes, y esprinta otra vez. Bracea enérgicamente para incrementar tu velocidad.



E33. Sentadillas con carga frontal

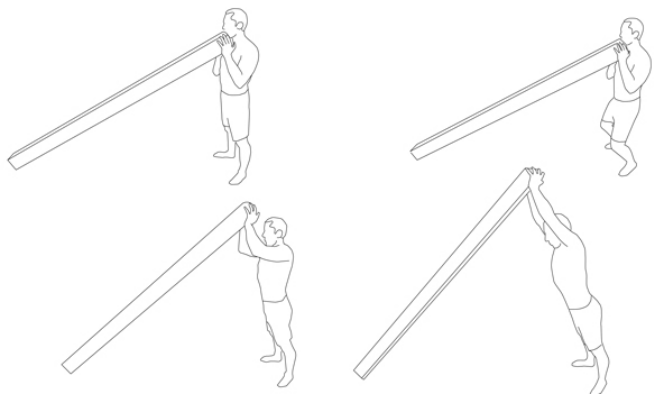
Desde la posición de sedestación o de pie, sostén un peso con tus brazos y tu pecho; dobla tus rodillas hasta que estas sobrepasen la altura de tus caderas. Siente el peso del cuerpo en toda la planta del pie, no dejes que se despeguen los talones. Para ayudarte a mantener este equilibrio, eleva los brazos extendidos hacia delante mientras realizas la flexión.

Vuelve a extender todo tu cuerpo para regresar a la posición inicial.



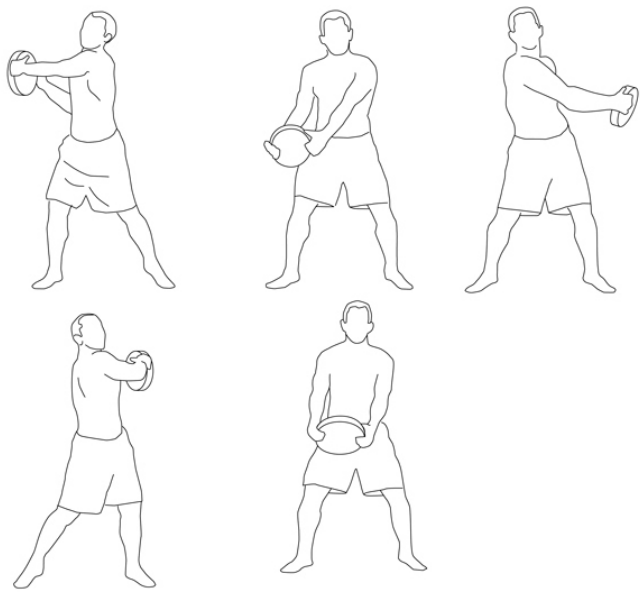
E34. Push press

Desde la posición de sedestación o de pie, coloca un peso en tu pecho. Sostenlo con las dos manos. Eleva el peso por encima de la cabeza a la vez que extiendes los brazos y los codos. Si lo necesitas, realiza una ligera y rápida flexión de tus rodillas para coger impulso antes de realizar la contracción con los brazos.



E35. Giros

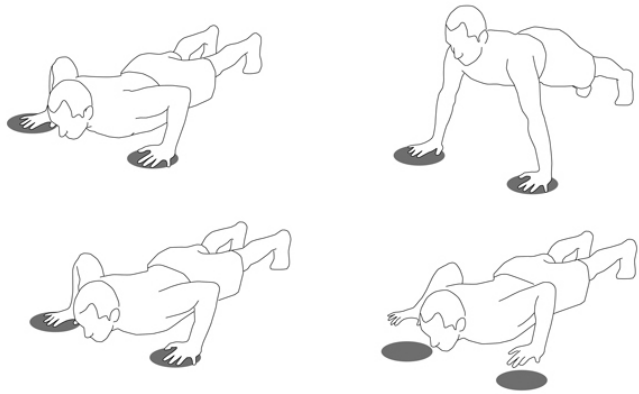
Desde la posición de sedestación o de pie, sostén un peso con las dos manos; realiza un gesto de giro enérgico con la máxima amplitud que puedas, llevando el peso hacia atrás. Mantén la mirada al frente. Desde esa posición gira en sentido contrario el peso, hasta llevarlo a la posición opuesta. Busca el máximo giro igualmente. Intenta «alejar» de ti el peso cuando este pase por delante de tu cuerpo manteniendo los brazos extendidos e imprimiendo velocidad al gesto.



E36. Flexiones manos arriba

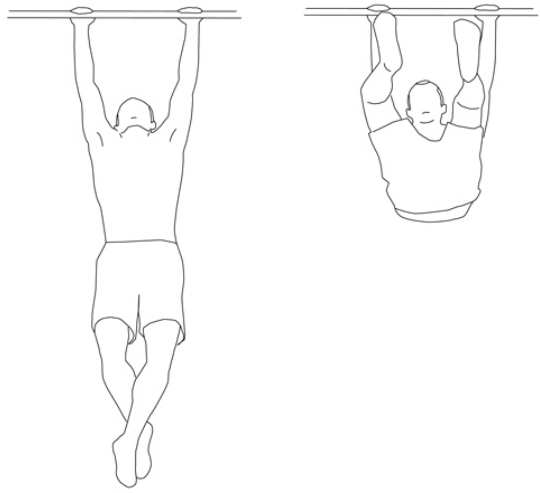
Desde la posición inicial de flexiones, es decir, boca abajo, apoyado sobre las manos con los codos extendidos y sobre los pies con las piernas extendidas, y el tronco extendido. Los hombros deben estar encima de las manos. Deja flexionar tus codos hasta notar el contacto del pecho con el suelo. Mantén el cuerpo alineado con la mirada al frente. Deja el peso apoyado en el pecho y en los pies únicamente y levanta las

manos del suelo durante unos instantes, vuelve a apoyarlas y empuja verticalmente hacia arriba hasta la posición inicial. No permitas que las caderas asciendan antes que tus hombros.



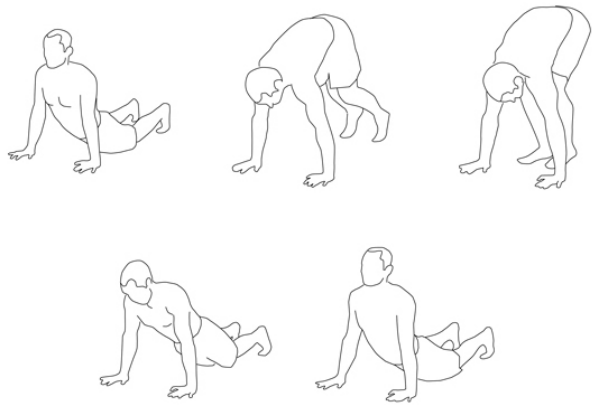
E37. Rodillas a codos

Cuélgate de una barra o tronco con las manos y flexiona las piernas y el tronco aproximando todo lo que puedas las rodillas a los codos. Una vez que contactes, deja caer las piernas hasta la posición inicial.



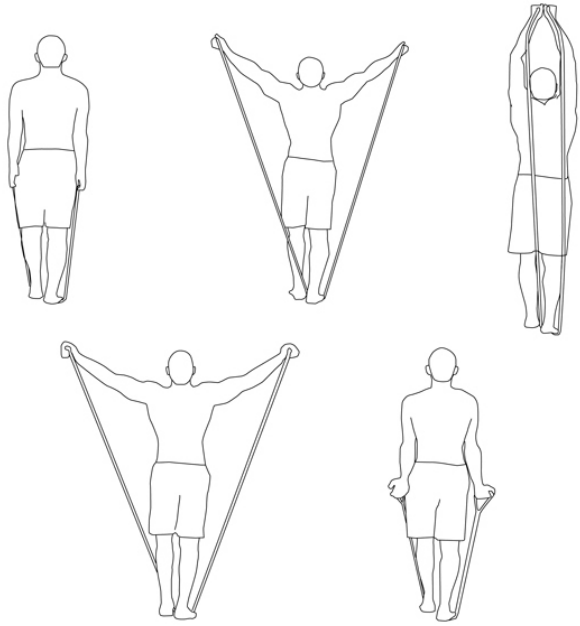
E38. Escalador doble

Desde la posición de «extensión de McKenzie» o «saludo al sol», es decir, tumbado boca abajo con los brazos extendidos y la zona lumbar en extensión, realiza un gesto vertical de elevación de tus caderas a la vez que las flexionas y apoyas los pies en el suelo. Realiza el movimiento opuesto para volver a la posición inicial. Una vez que contactes con la punta de los pies con el suelo, frena con suavidad la caída de la pelvis hasta que llegues a la posición inicial.



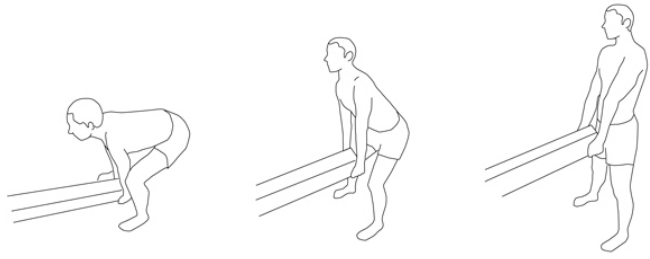
E39. Abrazos al sol

Desde la posición de sedestación o de pie, sostén un pesito en cada mano o una cinta elástica, elevando los brazos extendidos hacia los lados hasta que se junten por encima de la cabeza. Mantén todo el cuerpo erguido en todo momento. Deja caer los pesos por el mismo recorrido hasta la posición inicial. Si lo necesitas, realiza una ligera y rápida flexión de tus rodillas para coger impulso antes de realizar la contracción con los brazos.



E40. Peso muerto

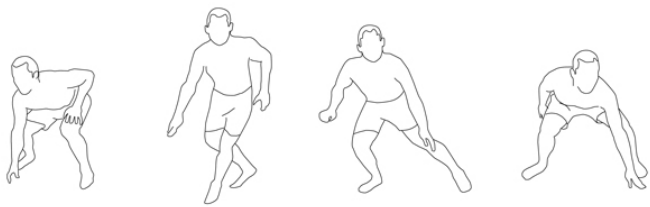
Desde la posición de sedestación o de pie, sostén una piedra o peso con ambas manos. Flexiona la cadera hasta que el peso contacte con el suelo. Mantén la espalda recta y la mirada al frente, así como los codos extendidos. Realiza un gesto enérgico de extensión y regresa a la posición inicial.



E41. Cruzadas

Desde la posición de sedestación o de pie, inicia un

movimiento dinámico desplazado hacia los lados, con un gesto en que cruzas las piernas una por delante de la otra a la vez que te agachas y tocas con la mano en el suelo, justo por delante de donde has apoyado el pie. Desde ahí realiza un gesto de extensión, salto y cruce de piernas hacia el lado contrario, para agacharte y tocar el suelo con la mano por delante del otro pie.



Intensidades paleo

AE1: Aeróbica 1

Es la intensidad de movimiento más suave. El menor nivel de esfuerzo después del reposo. Mientras nos movemos a esta intensidad deberíamos poder cantar incluso, lo cual indica el sobrante de oxígeno de que dispondremos. Usaremos esta intensidad para desplazarnos en el día a día y para los momentos de recuperación tras realizar movimientos a otras intensidades más elevadas. Es muy sencillo situarla alrededor de nuestro cincuenta por ciento de esfuerzo subjetivo.

AE2: Aeróbica 2

Esta es la intensidad en la que nos moveremos cuando una sesión sea de regeneración. Tiene un componente mayoritario aeróbico, y deberíamos sentirnos muy cómodos en ella, pudiendo hablar con un compañero durante la ejecución de un esfuerzo a esta intensidad. Es fácil ubicarla alrededor de nuestro sesenta por ciento de esfuerzo subjetivo.

AE3: Aeróbico 3

A esta intensidad también se le llama superaeróbica, pues es nuestro mayor nivel de esfuerzo teniendo como fuente principal las rutas energéticas aeróbicas, si bien las anaeróbicas ya han tomado bastante parte en la provisión de energía. A esta intensidad se puede hablar, aunque ya de forma entrecortada, no de manera fluida como en el nivel anterior. Se sitúa alrededor del setenta por ciento de nuestra percepción de esfuerzo y es también denominada intensidad

de umbral, pues se encuentra casi a mitad de camino entre los dos tipos de esfuerzos: los aeróbicos y los anaeróbicos.

AN1: Anaeróbica 1

Esta es la primera intensidad en la que nos esforzaremos en forma de intervalos, es decir, no la podremos mantener más de doce minutos, y necesitaremos hacerlo en series. Deberíamos notar y sufrir la fatiga del esfuerzo, pero no de forma completa. El nivel de esfuerzo se sitúa en el ochenta por ciento de nuestra capacidad, y ya no podremos hablar con nadie durante su ejecución.

AN2: Anaeróbica 2

Esta es la intensidad máxima de intervalos a la que nos podremos emplear. La fatiga es máxima, y es puramente suplida energéticamente por la vía anaeróbica. Los esfuerzos a esta intensidad duran un máximo de dos a tres minutos. La producción de ácido láctico es muy alta y necesitaremos descansos más largos entre las series que hagamos a esta intensidad.

Sprint

Es la intensidad de sprint, es decir, de un esfuerzo que podremos mantener escasamente diez segundos. La usaremos para los propios sprints de desplazamiento o para los saltos, las contracciones de fuerza máxima o incluso para los lanzamientos. Esta intensidad consume exclusivamente fosfato de creatina, una molécula energética que no consume oxígeno, y que se encuentra dentro de la célula para ser utilizada de forma rápida.

ANEXO II

Recetario paleo

R1. Salmón al grill con espinacas y rodajas de mandarina y almendras

Se hierven espinacas en agua durante tres minutos y se escurren. Se mezclan con un puñado de almendras picadas y se saltean en wok con aceite de oliva durante dos minutos. Con el fuego apagado, se mezcla todo con rodajas de mandarina cortadas en mitades. Por otro lado, se dora el salmón a la plancha a fuego fuerte durante un minuto por cada lado.

R2. Pollo estofado con cebolla, apio y batata

Se pocha durante quince minutos la cebolla cortada en juliana y el apio en rodajas con un poco de sal gorda y hojas de laurel. Se vierte el pollo troceado y se cocina durante tres minutos a fuego fuerte. Se hierve la batata cortada en tacos en agua con sal hasta que esté al dente. Se mezcla todo y de deja reposar durante cinco minutos.

R3. Fajitas de lechuga rellenas de pescado

Se corta el pescado en tacos pequeños, que se maceran con aceite, jugo de limón, pimienta molida negra, cilantro picado y sal durante treinta minutos. Se trocea aguacate, pimiento y ajos. Se mezcla todo con el pescado una vez se haya macerado este. Se lavan las hojas de lechuga y se rellenan.

R4. Salmón marinado

Cortar el salmón en lonchas finas o tacos pequeños, y mezclar en un recipiente con aceite, limón, sal, miel y eneldo. Dejar reposar durante treinta minutos.

R5. Pasta sin gluten (trigo sarraceno, batata) con verduras y marisco

Saltear en wok puerro y calabacín cortados en tacos. Cuando se encuentren al dente, verter una mezcla de mariscos (puede ser un mix previamente descongelado): gambas, mejillones, almejas. Mantener al fuego durante cinco minutos y, poco antes de apagar, aderezar con perejil fresco, curry y aceite de oliva virgen. Cocer pasta de batata o trigo sarraceno durante cinco minutos. Mezclar con las verduras y el marisco.

R6. Batata cocida con zanahoria rallada

Se cuece batata hasta que esté al dente. Una vez escurrida, se le ralla una zanahoria entera encima y se adereza con aceite de oliva, comino y sal. Se deja reposar tapada durante cinco minutos.

R7. Burrito paleo

Picar pollo, pavo o ternera a la plancha y mezclar con aceite de oliva, cebolla picada, ajo picado, pimiento en tacos, comino, huevo cocido y pimienta negra al gusto. Envolver la mezcla en cualquier tipo de lechuga.

R8. Hamburguesas caseras

Picar carne de entrecot, y mezclar en un bol con cebolla picada, perejil, una pizca de curry, jamón serrano picado,

pimiento picado y un huevo crudo. Espolvorear un poco de harina de almendras y hacer las hamburguesas. Pasar por la plancha y montar en hojas de lechuga iceberg. Añadir alioli casero y mostaza.

R9. Dulce paleo

Batir cincuenta gramos de almendras, castañas, pasas y nueces. Batir dos plátanos y dos huevos y mezclar. Añadir miel al gusto y vainilla. Poner al horno durante unos quince minutos a 170º. Espolvorear coco rallado y canela.

R10. Muesli Paleo

Machacar o «morder» en batidora frutos secos como almendras, avellanas, nueces y anacardos. Cortar higos secos, orejones y pasas. Mezclar con cacao puro y lascas de coco. Meter en un táper oscuro y conservar en la nevera. Puede mezclarse con leche de almendra, avellana o coco o con compota de plátano.

R11. Mojo verde

Pasar por la batidora una mezcla de aceite de oliva, ajo, perejil o cilantro, limón y sal.

R12. Pollo a la mostaza y miel

Hornear durante veinte minutos pollo en piezas con ajos, cebolla y manzana troceada. Al tiempo, emulsionar en un bol aceite de oliva, mostaza y miel. Sacar el pollo del horno y pintarlo con la emulsión. Dejar dorar el pollo pintado durante cinco minutos más en el horno apagado.

R13. Crema de espinacas y pera con virutas de

jamón ibérico

Ponemos a cocer en un cazo con poca agua dos calabacines, un puerro, cuatrocientos gramos de espinacas y dos peras maduras durante treinta minutos. Batimos y salpimentamos al gusto. Presentamos la crema con virutas de jamón ibérico salteadas. A la presentación también se le pueden añadir piñones tostados.

R14. Tartar de salmón ahumado con aguacate

Picamos doscientos gramos de salmón ahumado, y lo mezclamos con un aguacate troceado, el zumo de medio limón, un tomate natural picado, un poco de miel, sal, pimienta y aceite de oliva. Lo removemos todo y emplatamos con un molde.

R15. Carne picada con espinacas y manzana

En una sartén pochamos cebolla hasta que esté casi transparente; en ese momento le añadimos espinacas cocidas y una manzana en tacos, lo salteamos todo cinco minutos, introducimos la carne picada y lo salteamos de nuevo todo junto durante tres minutos. Como opción de presentación, podríamos hacer fajitas con hojas de lechuga, escarola o endivias y rellenarlas con la mezcla.

R16. Potaje de berros y gambas

Ponemos a cocer en agua con sal una bolsa de berros y cebolla, que dejamos hervir durante veinte minutos. A continuación echamos las gambas —pueden ser congeladas—, un chorro de aceite de oliva y lo dejamos al fuego tres minutos más. Junto con las gambas también puede echarse un chorro de leche de coco.

R17. Ensaladilla rusa de batata

Ponemos a cocer una batata. Mientras, picamos cebolla, un huevo cocido y pimientos asados en conserva, y lo mezclamos todo con una lata de atún mediana. Cuando esté la batata blanda, la escachamos con un tenedor y la añadimos a la mezcla ya preparada. Por último, añadimos mayonesa casera y salpimentamos al gusto. Debe permanecer en la nevera al menos una hora antes de servirse.

R18. Hamburguesas de salmón

Mezclamos salmón fresco cortado en tacos pequeños, eneldo, aceite de oliva, cebolla picada, pimientos asados en conserva, sal, pimienta y un huevo crudo. Con ello ya tenemos la mezcla lista para formar las hamburguesas y pasarlas por la sartén. Si la masa no quedara muy compacta, siempre podemos añadir harina de almendra.

R19. Salmorejo paleo

Picamos tomates, media cebolla y un aguacate, y le echamos sal, pimienta y aceite de oliva. Lo batimos todo y guardamos en la nevera. Debe servirse bien frío, con virutas de jamón ibérico y huevo cocido picado. Si se quisiera más espeso, debería añadirse harina de almendra. También se puede echar un chorro de miel para darle un toque dulce.

R20. Ceviche de gambas

Cortamos en trozos las gambas previamente cocidas, picamos cebolla, pimientos y cilantro, y añadimos el zumo de medio limón o lima. Removemos todo y añadimos mayonesa casera. Debe servirse frío.

R21. Crema de marisco

Ponemos a cocer una cebolla, un puerro y una zanahoria junto con las cabezas de gambas durante quince minutos. Lo batimos todo, colando este caldo si la batidora no fuera muy potente. A continuación echamos las gambas reservadas, los mejillones y cualquier otro marisco al gusto, y cocemos durante tres minutos. Después batimos todo hasta que la crema consiga la densidad que queremos. Si la deseáramos más espesa, siempre podemos añadir leche de coco o harina de almendra.

R22. Tartar de verduras salteadas con almendras

Salteamos en la sartén cebolla, calabacín, puerros y setas con un poco de aceite de oliva y salpimentamos. Cuando las verduras estén totalmente pochadas, añadimos almendras picadas, dejamos un minuto más y damos vueltas por precaución. A continuación retiramos del fuego, añadimos un chorrito de aceite de oliva y emplatamos en un molde.

R23. Chips de calabacín

Cortamos el calabacín en tiras del tamaño de las patatas fritas, las colocamos en una fuente para horno y las aliñamos con aceite de oliva, sal, pimienta negra y orégano. Las dejamos en el horno a 180º durante veinticinco minutos. Removemos con frecuencia para evitar que se quemen.

R24. Fajitas de ternera con pimiento verde y tomate natural

En un wok o sartén salteamos cebolla y pimiento verde troceado con un poco de aceite de oliva o aceite de coco, durante diez minutos. A continuación le añadimos tomate natural cortado y la carne picada, sal, pimienta y las especias

al gusto, y cocinamos tres minutos más. Rellenamos las hojas de lechuga que nos sirven de fajitas con la mezcla cocinada y listo.

R25. Potaje de espinacas y bacalao

En una olla ponemos a cocer cebolla y espinacas durante quince minutos, con sal, pimienta, comino y un poco de aceite de oliva. A continuación añadimos los tacos de bacalao —si este es desalado, no habrá hecho falta ponerle sal a la verdura—. Dejamos cocinar durante cuatro minutos más y listo para servir. Si se desea, también se puede añadir patata.

R26. Espaguetis de calabacín con salmón y eneldo

Cortamos los calabacines en forma de espaguetis —algo que se puede hacer con un simple pelador— y reservamos. En una sartén salteamos cebolla durante cinco minutos y añadimos desmenuzado el salmón fresco —que hemos cocido previamente con eneldo durante tres minutos—, removemos un minuto más y se lo echamos a los espaguetis. Removemos todo, añadimos aceite de oliva y salpimentamos al gusto. La receta es más fácil si en lugar de salmón fresco utilizamos salmón ahumado, ya que nos evitamos el paso de cocer y desmenuzar el salmón.

R27. Lasaña de berenjenas y carne picada

Cortamos la berenjena en láminas y las pasamos por la sartén, vuelta y vuelta. Reservamos. Mientras, en un wok se va pochando la cebolla con el puerro; una vez listo este paso, añadimos tomate natural rallado y la carne picada y cocinamos un minuto más, retiramos y añadimos aceite de oliva. En un molde para horno montamos alternativamente capas de berenjenas sobre capas de la mezcla preparada, finalizando con la berenjena. Introducimos en el horno a 170º durante quince o veinte minutos y listo.

R28. Hamburguesa de pollo de corral

Cocer durante tres minutos las pechugas de pollo, desmenuzarlas y mezclarlo en un bol con cebolla picada, perejil, curry, zanahoria rallada y un huevo crudo. Espolvorear un poco de harina de almendras y hacer las hamburguesas. Pasar por la plancha y montar en hojas de lechuga iceberg. Añadir mostaza.

R29. Sopa de cebolla paleo

Ponemos a hervir la cebolla cortada en tiras, con sal gorda y pimienta negra durante veinte minutos. A continuación echamos un huevo crudo y un chorro de aceite de oliva, y removemos.

R30. Ternera con cebolla pochada, orégano y limón

En una sartén salteamos cebolla con sal, pimienta y orégano. Cuando la cebolla esté transparente añadimos la ternera en tacos o en tiras y cocinamos el punto de la carne al gusto. Para terminar se vierte por encima la salsa de limón, elaborada a base de aceite, zumo de limón y un poco de miel.

R31. Crema de gambas, calabacín y leche de coco

Ponemos a hervir en una olla con agua los calabacines con sal y pimienta. Cuando estos estén ya tiernos les añadimos las gambas peladas y la leche de coco, dejándolo cocinar tres minutos más. Finalmente, batimos todo añadiendo un chorro de aceite. También puede añadirse curry y comino.

R32. Espaguetis de calabaza, con gambas y

mejillones, salteados con puerros y cebolla

Tomamos como referencia la receta número 26, espaguetis de calabacín, para hacer los de calabaza. En una sartén salteamos cebolla y puerro con ajo, perejil y sal durante cinco minutos. A continuación, añadimos las gambas, los mejillones y un chorro de vino blanco, cocinamos cinco minutos y les vertemos los espaguetis. Apagamos el fuego, removemos y listos para servir.

R33. Crepes paleo

Mezclamos cuatro cucharadas de harina de almendras, tres huevos, cuatro cucharadas de leche de coco, miel, una pizca de sal y un poco de canela. A continuación, calentamos una sartén con una cucharada de ghee o de aceite de coco y vertemos una capa fina de la masa previamente preparada.

R34. Estofado de ternera con zanahoria, cebolla y pimiento verde

Cubrimos el fondo de una olla con aceite y echamos cebolla, zanahoria y pimientos troceados, sal gorda y una hoja de laurel. Cocinamos durante ocho minutos y vertemos la ternera cortada en tacos; después, removemos y cocinamos un minuto más; a continuación, echamos agua y un chorro de vino blanco, tapamos y dejamos cocinar a fuego bajo hasta que la carne esté hecha. Si se desea, también se pueden añadir patatas cortadas en tacos en el momento en que se echa la carne.

R35. Tartar de atún con aguacate

Cortamos el atún en tacos pequeños, y le añadimos cebolla cortada en trozos muy pequeños, alcaparras, sésamo, aceite de oliva, un poquito de salsa de soja, cebollino cortado, sal y

pimienta. Lo mezclamos todo y emplatamos con un molde. Antes de servirse, debe pasar en la nevera al menos una hora.

R36. Albóndigas de ternera al horno con mayonesa casera

A la carne picada le añadimos sal, perejil, pimienta y un huevo crudo —y una cucharada de harina de almendra si la mezcla no queda muy ligada—. A continuación, con la masa formamos las bolas de carne y las colocamos en una fuente apta para horno, introduciéndolas en este, previamente calentado, y retirándolas cuando adquieran un color dorado. Se sirven con mayonesa casera.

R37. Carpaccio de champiñones con aceite de oliva, rúcula y pimienta negra

Colocamos los champiñones cortados en láminas muy finas en un plato, añadimos una capa de rúcula encima, y los aliñamos con aceite de oliva, sal y pimienta negra.

R38. Aguacates rellenos de verduras salteadas

Salteamos en una sartén las verduras al gusto, con sal, ajo y orégano. Cortamos los aguacates por la mitad y hacemos un poquito mayor el hueco que nos queda al quitar el hueso. Añadimos las verduras y los aliñamos con aceite de oliva. Si se desea, también puede colocarse una loncha de jamón ibérico sobre cada mitad de aguacate, dándole después un toque de horno.

R39. Merluza con salteado de gambas, setas y alcachofas

En una sartén salteamos unos ajos, añadiéndole a

continuación las setas y las alcachofas —en conserva— y dejándolo todo al fuego durante ocho minutos. En un segundo paso echamos un chorrito de vino blanco y las gambas, dejando que se evapore el alcohol del vino; mientras tanto, vamos cocinando la merluza en una sartén. Servimos la merluza y la bañamos con el salteado de gambas.

R40. Berenjenas rellenas de carne con cebolla y puerro

Cortamos por la mitad las berenjenas, las vaciamos y reservamos la carne de las mismas. En una sartén pochamos la cebolla y los puerros, añadiendo a continuación la carne picada, y lo cocinamos todo un minuto más. Rellenamos las berenjenas con la mezcla y las introducimos en el horno a 170º unos veinte minutos.

R41. Fajitas de lechuga rellenas de gambas, cebolla y champiñones

Tomando como referencia la receta número 24, fajitas de ternera con pimiento verde y tomate natural, cambiaremos solo los ingredientes.

R42. Nutella paleo

En una trituradora mezclamos medio vaso de avellanas, cinco cucharadas de aceite de coco, seis de cacao puro en polvo, un vaso de leche de coco, miel al gusto y dos gotas de extracto de vainilla. Batimos y listo.

R43. Lasaña de calabacín, pollo y miel

Cortamos el calabacín en rodajas y las pasamos vuelta y vuelta por la sartén con un poco de aceite y sal. En otra

sartén salteamos cebolla con un poco de sal durante unos ocho minutos, y añadimos el pollo cortado en trozos muy pequeños. Cocinamos cinco minutos más, añadimos aceite de oliva y miel y removemos. En una fuente apta para horno colocamos alternativamente capas de calabacín y capas de pollo, finalizando con el calabacín. Introducimos en el horno quince minutos a 180º.

R44. Rollos de jamón ibérico con aguacate, tomate y albahaca

Trituramos tomate natural, aguacate y albahaca, y lo aliñamos con aceite y orégano. A continuación, cogemos las lonchas de jamón ibérico y las rellenamos con la pasta anterior formando rollitos y pinchando el resultado con un palillo para que no se nos abra.

R45. Timbal de verduras y carne

Tomando como referencia la receta número 22, tartar de verduras salteadas con almendras, sustituiremos las almendras por carne picada y utilizaremos para decorar huevo cocido rallado.

R46. Hamburguesas de calamar y verdura

En una sartén caliente salteamos unos ajos picados, cebolla y puerros bien troceados, y salpimentamos. Inmediatamente a continuación añadimos el calamar en trocitos pequeñitos, y cocinamos durante cinco minutos. Retiramos de la sartén, añadimos a la mezcla un huevo —y dos cucharas de harina de almendra si la masa no quedase muy ligada—. Le damos forma de hamburguesas y las pasamos por la sartén.

R47. Espaguetis de calabacín a la carbonara

Con la ayuda de un pelador hacemos los espaguetis de calabacín y reservamos. En una sartén pochamos cebolla con tacos de bacón durante ocho minutos, apagamos el fuego, vertemos un huevo crudo y removemos sin parar hasta que este quede totalmente incorporado —el propio calor de la sartén hará que el huevo se cocine—. Le añadimos los espaguetis, salpimentamos y echamos un chorrito de aceite de oliva.

R48. Aguacates rellenos de huevo y salmón al horno

Cortamos un aguacate por la mitad, retiramos el hueso y, con la ayuda de una cuchara, hacemos un poco mayor el hueco que deje este. Colocamos un huevo crudo en cada una de las mitades, salpimentamos y tapamos con una loncha de salmón ahumado. Introducimos en el horno previamente calentado hasta que el huevo esté hecho.

R49. Pollo a la naranja y miel

En una fuente para horno, colocamos una capa de cebolla, puerro y pimiento verde picados y, sobre ella, los muslos de pollo cortados por la mitad. Batimos el zumo de una naranja, aceite de oliva, dos cucharas de miel, sal y comino, y vertemos la mezcla sobre el pollo. Introducimos en el horno a 190º y cocinamos durante treinta minutos.

R50. Berenjenas rellenas de verduras y salmón

Cortamos por la mitad las berenjenas, las vaciamos y reservamos la carne de las mismas. En una sartén pochamos la cebolla, el pimiento verde y los puerros durante diez minutos. Apagamos el fuego y añadimos salmón ahumado. Rellenamos las berenjenas con la mezcla y las introducimos en el horno a 170º unos veinte minutos.

R51. Puré de coliflor

Hervimos media coliflor hasta que esté tierna, la pasamos por una trituradora y añadimos ajo en polvo, aceite de oliva y sal.

R52. Bacalao al pimentón de la Vera

Embadurnamos los lomos de bacalao en pimentón, cubrimos una sartén con aceite de oliva y calentamos a fuego lento durante diez minutos cada lado del bacalao. Pasados los veinte minutos, retiramos el bacalao y lo colocamos en un plato, removemos bien el aceite de la sartén para que se mezcle con la gelatina del bacalao y lo vertemos por encima del pescado. Decoramos con unos tomates cherry cortados por la mitad y una rama de romero.

R53. Portobellos rellenos de tomate y espinacas al horno con huevo cocido picado

Durante cuatro minutos horneamos los portobellos —champiñones grandes—, mientras en una sartén pochamos cebolla y tomate natural salpimentados durante unos veinte minutos. Sacamos los portobellos del horno y los cubrimos con una cucharada de salsa de tomate y otra de espinacas cocidas —pueden ser en conserva—. Los introducimos en el horno a 150º otros cuatro minutos y los presentamos con huevo picado.

R54. Curry Thai de langostinos

En una sartén pochamos cebolla y ajo durante quince minutos. A continuación, añadimos un tomate natural troceado y dejamos cocinar cinco minutos más. Después de este tiempo, subimos un poco el fuego y añadimos dos vasos

de leche de coco, sal, curry y jengibre en polvo y aceite de oliva; removemos e incorporamos los langostinos y dejamos cocer durante seis minutos más.

R55. Lasaña de verduras y salmón

Cortamos el calabacín y las berenjenas en rodajas y los pasamos vuelta y vuelta por la sartén con un poco de aceite y sal. En otra sartén salteamos cebolla y pimientos rojos con un poco de sal durante unos ocho minutos, y a ella añadimos el salmón fresco en taquitos, que cocinamos un minuto más, el aceite de oliva y eneldo, y removemos. En una fuente apta para horno colocamos alternativamente capas de calabacín y berenjenas y capas de salmón, finalizando con una de calabacín y berenjenas, aceite de oliva y pimienta negra. Horneamos durante quince minutos a 200º.

R56. Salteado de ternera con naranja y aguacate

En una sartén pochamos cebolla y ajo durante diez minutos, añadiéndole a continuación la ternera, la naranja cortada en trozos y el aguacate; removemos y cocinamos durante tres minutos más. Salpimentamos al gusto.

R57. Crema de zanahoria con curry y coco

Hervimos en agua con sal las zanahorias hasta que estén tiernas. Mientras tanto, calentamos en un cazo un poco de agua, leche de coco y curry. Una vez hechas las zanahorias, vertemos sobre ellas el agua con el coco y batimos hasta conseguir la textura que guste.

R58. Croquetas de batata con jamón ibérico y mostaza al horno

Cocemos una batata hasta que esté tierna. Mientras tanto, en una sartén pochamos puerros con ajo, sal y pimienta durante diez minutos, le añadimos los tacos de jamón y cocinamos durante un minuto más. Escachamos la batata con un tenedor y le añadimos el puerro con el jamón y una cucharadita de mostaza de Dijon. Mezclamos todo bien y hacemos las croquetas, que bañaremos en huevo y embadurnaremos de harina de almendra. Así, tendremos las croquetas listas para introducirlas en el horno a 150º durante quince minutos.

R59. Chips de calabaza y zanahoria

Tomamos como referencia la receta número 23, chips de calabacín, y sustituimos el calabacín por calabaza y zanahoria.

R60. Tacos de merluza rebozados en harina de almendra con salsa de naranja y miel

Rebozamos la merluza en huevo y harina de almendra. En otro recipiente, batimos aceite de oliva, zumo de naranja, miel, sal y pimienta. Colocamos el pescado en una fuente para horno y lo bañamos con la salsa. Introducimos la fuente en el horno a 180º, previamente calentado, durante quince minutos.

R61. Mejillones al vapor con salsa de coco y jengibre

Mientras hacemos al vapor los mejillones con una hoja de laurel y una rodaja de limón, calentamos en una sartén leche de coco, vino blanco, jengibre y pimienta sin parar de remover. Una vez que los mejillones se hayan abierto, vertemos la salsa por encima y tendremos nuestro plato listo.

R62. Ragú con tallarines de calabacín

Ponemos a guisar un trozo de carne con sal durante diez minutos a fuego medio. Mientras tanto, en una sartén salteamos ajos y cebolla durante diez minutos y a continuación añadimos salsa de tomate casera o sin aditivos. A la sartén le incorporamos entonces la carne guisada desmenuzada; bajamos el fuego y lo dejamos cocinando cinco minutos más mientras cortamos los tallarines de calabacín con un pelador. Una vez listos, los añadimos y removemos durante dos minutos.

R63. Sopa vietnamita

Ponemos a cocer cebolla y calabacín troceados, un trozo de carne con hueso, sal y pimienta negra durante veinte minutos. A continuación, añadimos cilantro, jengibre, canela, cardamomo y medio kilo de ternera limpia o pollo troceado y dejamos cocinar cinco minutos más. Pasado este tiempo, añadimos dos limas cortadas en cuartos y albahaca fresca, dejamos que se cocine cinco minutos más y listo para servir.

R64. Rollitos de carne envuelta en espinacas

Mezclamos la carne picada con cebolla picada, sal y pimienta, Hacemos unas croquetas con la masa y las enrollamos con hojas de espinacas. En una sartén calentamos salsa de tomate casera y, una vez caliente, añadimos los rollitos y cocinamos durante treinta minutos.

R65. Calamares con patatas

En una olla, salteamos ajos, cebolla, puerros y pimiento verde durante diez minutos. Pelamos unas patatas, las troceamos y las incorporamos junto con el calamar fresco también cortado, removemos y añadimos dos vasos de agua y uno de vino blanco. Salpimentamos al gusto. Cocinamos

aproximadamente durante treinta minutos hasta que el calamar y la patata estén tiernos.

R66. Espaguetis de calabaza al pesto

Como en otras recetas, con la ayuda de un pelador hacemos los espaguetis. Para la salsa al pesto utilizaremos albahaca, piñones, tomates secos picados, sal y aceite de oliva.

R67. Pechugas de pollo rellenas con espinacas y nueces

Abrimos la pechuga de pollo por la mitad, quedando esta en forma de lámina. En una sartén salteamos ajo, espinacas y nueces picadas con aceite de oliva y sal. Una vez hechas las espinacas, rellenamos las pechugas, las enrollamos y las introducimos en el horno con un chorro de aceite de oliva hasta que estén doradas.

R68. Aguacates al horno rellenos de huevo y jamón ibérico

Cortamos un aguacate por la mitad, retiramos el hueso y, con la ayuda de una cuchara, hacemos un poco mayor el hueco que deje este. Colocamos un huevo crudo en cada una de las mitades, salpimentamos y rematamos con una capa de virutas de jamón ibérico. Introducimos en el horno, previamente calentado, hasta que el huevo esté hecho.

R69. Minipizzas de calabacín con atún

Cortamos un calabacín en rodajas y las pasamos vuelta y vuelta por la sartén. A continuación, montamos las pizzas en una fuente apta para horno: sobre el calabacín colocamos tomate natural cortado, una conserva de atún en aceite de

oliva, pimienta y orégano. Las introducimos en el horno, previamente calentado, durante quince minutos.

Notas

[1] Ver Anexo II. Recetario paleo.
[2] Ver Anexo I. Ejercicios e intensidades paleo.

«Tienes en tus manos un reto: dedicar cien días a salvar tu vida. Puedes hacerlo. No importan tu edad, tu estado físico o si ya estás a medio camino en tu entrenamiento. Estos cien días serán un cambio total no solo de tu físico, sino de todo tu estado de salud y tu bienestar emocional.»

Envejecer con salud es el mejor plan con el que debemos comprometernos. Ese es el objetivo del método Paleo, que recupera los movimientos y la alimentación de nuestros antepasados y los adapta a la vida moderna. Se trata de una filosofía de vida que propone reconectar con nuestra esencia como seres humanos a través del ejercicio en un entorno natural, la nutrición basada en alimentos no procesados y hábitos vitales que nos acompañan desde el Paleolítico.

El libro del método Paleo: 100 días para salvar tu vida reúne una minuciosa relación de lo que necesitamos día a día para recuperar en poco tiempo un estado óptimo de salud a nivel físico, mental y espiritual. Estos cien días son una apuesta ganadora por alcanzar una vida longeva, sana y plena.

El autor comparte las premisas fundamentales de este método y acompaña al lector día a día en su camino hacia una sencilla mejora

en su estilo de vida. Cada capítulo recoge:
— Entrenamientos progresivos, aptos para lectores de todo tipo.
— Enseñanzas vitales e inspiradoras.
— Tres menús saludables con platos sabrosos y fáciles de preparar.

Airam Fernández, fisioterapeuta y entrenador profesional, es el creador y el gran divulgador del método Paleotraining en el mundo. La filosofía Paleo, que se ha extendido por todo el planeta en los últimos años, defiende la **necesidad de acomodar nuestros hábitos a la fisiología de la especie humana**, que lleva tres millones de años sobre la tierra y que sin embargo tiene -cada vez más- modos de vida artificiales que perjudican su salud. Respetar el equilibrio que marcan las leyendas de la Madre Naturaleza, alimentándonos como si realmente nos quisiéramos, moviéndonos de la forma que exige nuestra genética, junto a una conexión con el entorno, son el único camino que garantiza una larga vida llena de salud y felicidad.

¡Vive sensato, vive Paleo!

Sobre el autor

Airam Fernández, nacido en Santa Cruz de Tenerife en 1978, ha pasado toda su vida practicando deporte. Cursó estudios de Fisioterapia en la Universidad de La Laguna, carrera que finalizó en Finlandia. Posteriormente, completó su formación con un máster en Medicina Evolutiva y Regenerativa y estudios sobre la paleodieta. Creador del concepto «Paleo» y de los centros en los que se imparte esta metodología, ha conseguido expandir su modelo de movimiento por gran parte de Europa y América. Ya ha publicado un libro titulado *Paleotraining*, junto a Carlos Pérez. *El libro del método Paleo: 100 días para salvar tu vida* es su segunda obra.

© 2016, Airam Fernández c/o Thinking Heads
© 2016, de la presente edición en castellano para todo el mundo:
Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

ISBN ebook: 978-84-03-51576-5
Diseño de cubierta: María Pérez-Aguilera
Fotografía de portada: © Xose Abeijon
Conversión ebook: Raquel Martín

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

El libro del método Paleo: 100 días para salvar tu vida
Dedicatoria
Introducción
Días del 1 al 100
Conclusiones
Anexo I. Movimientos e intensidades paleo
Anexo II. Recetario paleo
Notas
Sobre este libro
Sobre el autor
Créditos